ESCALADE (Mur) S2

SPORT CAMPUS

Encadrant	Jour	Horaire	S1	Lieu	Transport
Pierre NABAT	**Lundi**	**18h15 à 19h45**	**SC**	**Gymnase des écrins** Rue de l'Ami du Peuple **Evry Courcouronnes**	**Bus 402** Arrêt Temps des Cerises

DESCRIPTION : L'activité proposée se pratique sur une **Structure Artificielle d'Escalade (mur d'escalade du Gymnase des Ecrins, 9 mètres de haut)** qui peut éventuellement déboucher sur un stage en falaise (escalade en milieu naturel ou via ferrata).
Cette activité développe des qualités de force, de souplesse, de coordination et d'équilibre.

Apprendre à gérer son capital physique (s'échauffer, grimper en sécurité) et mental (gestion du stress) ; connaître et mettre en œuvre les fondamentaux techniques et les règles de sécurité (assurer, grimper en tête) ; coopérer et échanger avec d'autres étudiants.

TENUE : Tenue d'EPS ; tout le matériel de sécurité est fourni.

Il est préférable de venir avec ses propres chaussons d'escalade.

université évry val-d'essonne | université PARIS-SACLAY