

ESCALADE (Mur) S2



Encadrant	Jour	Horaire	S2	Lieu	Transport
Marielle SUCHET Pierre NABAT	Lundi	18h à 20h	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.