

OPTION ESCALADE



Lycée Agricole Public
GUINGAMP

ernilien

En choisissant l'option escalade bien-être :

- Je prends confiance en moi en dépassant petit à petit mes limites.
- J'augmente la connaissance sur mon corps.
- Je deviens autonome dans mon travail musculaire et ma souplesse.
- Je peux me préparer aux compétitions Unss d'escalade.
- J'apprends à utiliser un matériel adapté (cordes, baudriers, mousquetons..)
- Je bénéficie d'interventions ponctuelle d'un expert (*moniteur d'escalade diplômé d'état*) pour franchir un cap, et pour de potentielles sorties en plein air (*selon déroulement de l'année et niveaux d'apprentissages*).

DÉROULEMENT

Créneau de 2h :

- Installation du matériel selon groupe de niveau (*10 minutes*)
- Echauffement général et spécifique puis renforcement musculaire (*20 minutes*)
- Travail par groupe selon niveau de pratique (*1h20*)
- Rangement du matériel (*10 minutes*)

POUR QUI ?

- Tous les élèves, depuis la 4^e jusqu'au BTS.
- Débutants ou confirmés sur un seul créneau
- Les élèves qui s'engagent en année de 1^{ère} **ET** de terminale ont une note valorisée pour le Bac

LES TARIFS

150 €* à l'année avec engagement annuel.

Payable en chèque ou par virement bancaire, possibilité en 3 échéances.

Pour participer aux compétitions Unss, il faudra être licencié à l'association sportive (15 €)

** prix évolutif selon prévisions et validation du Conseil d'Administration.*

En savoir plus sur l'option escalade

