E1 Stage Escalade Juniors - Leysin

Informations pratiques:

Date : 6 - 8 août 2025 / 15 - 17 octobre 2025
Nombre de jours : 3 jours.
Niveau : Débutant à intermédiaire.
Age : Enfant - Adolescent.
Lieu : Leysin, Alpes Vaudoises.
Rendez-vous : Carrière des Chamois le premier jour 9h.
Horaire : 9h - 16h30.
Nombre : 4 à 9 participants.
Prix : 540.- par personne.
Inclus dans le prix: honoraires du guide et cordes d'escalade.
Location matériels possible, prix unique 25.- (Casque, baudrier, système d'assurance, chausson d'escalade).
Il se peut que nous utilisions les remontées mécaniques.

Détail du programme

Jour 1 : Découverte et sécurité
Matin
- Accueil des participants et présentation du groupe
- Présentation du matériel d'escalade et initiation à son utilisation (baudrier, casque, corde, système d'assurage)
- Jeux d'échauffement et familiarisation avec le rocher
- Apprentissage des nœuds de base (notamment le nœud de huit)

Après-midi
- Initiation à l'assurage en binôme (moulinette, communication grimpeur-assureur)
- Premières montées en moulinette sur des voies faciles
- Petits ateliers ludiques sur la gestuelle (équilibre, appuis, lecture de voie)
- Bilan de la journée et retour en douceur

Jour 2 : Progression et autonomie
Matin
- Révision des acquis du jour 1
- Escalade sur des voies un peu plus longues ou plus variées
- Techniques de déplacement sur le rocher (pieds précis, centre de gravité, position de repos

Après-midi
- Approfondissement de l'assurage et introduction au relais (démonstration et manipulation au sol)
- Apprendre à "lire" une voie : repérer les prises, choisir un chemin
- Atelier "plier une corde et ranger son matériel"
- Jeux ou défis d'escalade par petits groupes
- Échange collectif : « Ce que j'ai appris aujourd'hui »

Tous droits réservés ©

Détail du programme

Jour 3 : Mise en pratique et esprit d'équipe
Matin
- Échauffement collectif
- Escalade en binômes ou petits groupes sur des voies adaptées au niveau de chacun
- Mise en pratique des techniques vues les jours précédents

Après-midi
- Mini-challenge d'escalade (non compétitif) : grimper un certain nombre de voies ou réaliser un parcours préparé.
- Temps d'observation : encourager les autres, apprendre en regardant
- Clôture : remise de diplômes, retour sur les temps forts du stage

Objectifs pédagogiques
- Développer la confiance en soi et envers les autres
- Apprendre les bases techniques de l'escalade en toute sécurité
- Favoriser l'entraide et l'autonomie

Matériel à prévoir

- Chaussons d'escalade
- Baudrier d'escalade
- Casque d'escalade
- Système d'assurage (exemple: alpine belay, reverso)
- Sac à dos minimum 20L
- Bonne paire de chaussures de trek ou trail
- Vêtements adaptés à la météo
- Crème solaire et casquette
- Lunettes de soleil
- Pique-nique et bouteille d'eau minimum 1L

Location du materiel technique 25.- par personne.
Les cordes d'escalade sont mises à disposition.

Tous droits réservés ©

CONDITIONS GÉNÉRALES
Nous vous rappelons qu'en vous inscrivant, vous acceptez nos conditions générales et d'annulation. Le guide responsable de la sortie se réserve le droit de modifier ou annuler la sortie à tout moment en cas de conditions météo défavorables ou autre raison.

ASSURANCE
La/le participant/e doit avoir une assurance maladie et accident. De plus, une assurance annulation est recommandée. Le bureau des guides Alpes Vaudoises décline toute responsabilité.

GUIDES ALPES VAUDOISES
GUIDESERVICE.CH

Tous droits réservés ©