

Groupe progression escalade

Accompagnement d'un groupe de 8 à 10 grimpeurs maximum par deux moniteurs d'escalade diplômés d'état pour **progresser en escalade, structurer votre pratique** et **profiter de l'émulation d'un groupe** dynamique et motivé. Nous proposons 10 journées d'escalade en falaise pendant l'année 2025 - 2026 et un suivi entre les séances.

Pour qui ?

Grimpeurs autonomes autour d'Aix - Marseille en quête de progression

Ce groupe s'adresse aux **grimpeurs autonomes** et **prêts à s'investir pour progresser** en escalade en falaise. En plus des séances en groupe, une pratique personnelle régulière (1 à 2 séances par semaine) sera nécessaire pour profiter pleinement de l'année.

Niveau 5c à 7b, autonomie pour grimper et assurer en tête.

Si le nombre d'inscrits est suffisant, deux groupes de niveau seront créés.

Pourquoi ?

Progression et émulation collective

L'objectif du groupe est de booster sa progression grâce au regard des deux encadrants. Mais aussi de se constituer un réseau de grimpeurs motivés pour garder une dynamique verticale entre les séances !

Pendant les dix séances, des exercices variés et personnalisés vous seront proposés pour travailler les points clés de votre grimpe.

Entre les séances, nous serons disponibles pour vous aiguiller et répondre à vos questions. Vous pourrez profiter de l'émulation de groupe pour planifier vos séances ensemble dans une dynamique de progression et d'entraînement.

Quand ?

10 séances sur l'année 2025 - 2026

Possibilité de report ou de plan B en salle en cas de météo défavorable

- Jusqu'à Noël, 5 séances déjà fixées

Dimanche 14 septembre

Dimanche 5 octobre

Dimanche 2 novembre

Dimanche 30 novembre

Samedi 13 décembre

- De Noël à juin, 5 séances à organiser: les dates seront proposées mi-novembre

Qui sommes nous ?

Deux moniteurs d'escalade diplômés d'état pour proposer une alternance de regards complémentaire au fil des séances.

Antonin Rhodes: En plus d'être un équipier visionnaire, Antonin est un excellent grimpeur doté d'une acuité exceptionnelle pour analyser la gestuelle et la motricité. Ayant suivi de près l'évolution des méthodes d'entraînement pendant ces vingt dernières années, il saura proposer un exercice personnalisé à chacun.

Juliette Bergman: Après quatre ans en équipe de France d'escalade sur glace, Juliette se consacre depuis plusieurs années à la grande voie dure et au trad. De ces pratiques diamétralement opposées, elle a su tirer des outils de préparation mentale et de gestion des émotions qu'elle réutilise pour accompagner les grimpeurs en complément d'exercices physiques et techniques individualisés.



Tarifs

Encadrement: 400€ pour l'année payables en deux fois (septembre et janvier)

Frais à prévoir: trajets, matériel personnel (chaussons, baudrier, cordes et dégaines)

Attention, l'inscription vous engage à venir aux sorties: pas de remboursement possible en cas d'absence.