

# STAGE INITIAL DE GRIMPE D'ARBRES

EN ROUTE VERS L'AUTONOMIE DANS LES ARBRES

# 1 jour



DE 09H00 À 17H00

ETANG DES BOIS, 45260 VIEILLES-MAISONS-SUR-JOUDRY

# PROGRAMME

AVOIR + 14 ANS, ÊTRE EN BONNE CONDITON PHYSIQUE, 4 PLACES

## ACCUEIL

Présentation de la journée, debrief sur vos connaissances, envies, peurs...

## MATIN 9H30 - 12H00

Equipement, première grimpe simplifiée et techniques de base de sécurité. Explication des règles d'or.

## PAUSE MIDI 12H00 - 13H00

Pique-nique apporté par vos soins, débrief du matin, démonstration des étapes d'installation et de grimpe.

## APRÈS-MIDI 13H00 - 16H30

Apprendre installer sa corde d'accès, faire ses noeuds et grimper jusqu'aux cimes

## BILAN ET FIN 16H30 - 17H00

Vos questions, bilan de votre niveau et commentaire sur le stage.

## TARIF

100€ / PERSONNE

## INFOS & RÉSERVATION

07 74 81 63 01  
CONTACT@BOYERSPORT.FR

[www.boyersportnature.fr](http://www.boyersportnature.fr)