

STAGE DE FORMATION OUVREUR S.A.E.

Samedi 20 février de 9h30 à 18h00

Au Gymnase sivom 31 rue d'Amiens 93240 STAINS

Coût : 30€

ATTENTION : stage limité à 16 places

Formateur : Sylvain Dussort

Encadrement : Alain Lévêque et Jean-Marc Dussort



Déroulement de la journée

9h30: Accueil et présentation.

Présentation du formateur et stagiaires (vécu en escalade et plus particulièrement en ouverture sur SAE)

Présentation du déroulement de la journée de formation.

Présentation du matériel d'ouverture.

10h00: Explication et démonstration de la méthode d'ouverture sur corde fixe + gestion du sac de prises

10h30 : Mise en application sur l'ouverture de voie « facile » (en fonction de son niveau).

Conseils d'ouverture, discussions : faire une voie facile intéressante, éviter les voies morpho, éviter les voies « échelles », faire un bon choix de prises.

Ouverture des voies « faciles »

12h : Test des voies

12h30 : Pause repas (discussions et retour sur les voies)

13h30 : Modifications, réajustement éventuel des voies « faciles ».

14h : Mise en application sur l'ouverture de voies « dures » à thèmes.

Conseil d'ouverture, discussions : une voie dure n'est pas forcément une voie avec des prises éloignées, comment mieux ouvrir dans le dévers, bien choisir ses prises, présentation des thèmes possibles (combativité, dynamisme, tenue de prise, précision des pieds, variété du répertoire gestuel, croisés, gainage...), idées de chacun sur les différents thèmes...

Chacun choisi un thème et va ouvrir sa voie « dure ».

16h : Test puis retour sur les voies. Modifications si nécessaire.

17h : discussions sur l'ouverture en SAE. Retour général et bilan

18h : fin de la formation.



Pour toutes informations complémentaires :
Alain Lévêque : 06.47.57.29.82 ou alainnicole.leveque@gmail.com

**FORMATION D'OUVREURS SAE du 20/02/16
ESCALADE FSGT**

CLUB : _____

NOM : _____ **PRENOM :** _____

Email _____

ADRESSE : _____

Téléphone : _____

N°licence : _____

Coût : 30 €

**Questionnaire et chèque à retourner
FSGT 93 - 16 avenue Paul Éluard - 93000 BOBIGNY**

FSGT 93

16 avenue Paul Eluard - 93000 BOBIGNY

Tél : 01.48.31.12.59.

Email : jmeilhac@fsgt93.fr