

# ATELIERS



## PROGRESSER, FAIRE PROGRESSER LES ADHERENTS DE SON CLUB

La commission régionale IDF propose

### 3 rencontres pratiques et formatrices :

Samedi 23 janvier 2016 à Stains

Mercredi 17 février 2016 à Cimes 19

Mars 2016 à Roc 14 (date à déterminer)

La participation aux trois séances est souhaitée

**Pour qui :** Les animateurs, les initiateurs, les tuteurs, tous ceux qui s'impliquent dans leur club d'escalade

**Objectifs :** A Partager, une stratégie, une démarche, des situations pour débloquer des grimpeurs (enfants ou adultes)

- en difficulté dans la phase d'initiation,
- qui stagnent une fois atteint l'autonomie en SAE

**Concevoir des séances rythmées, attractives et efficaces**

### Méthodologie

- Partir de cas concrets rencontrés fréquemment dans les clubs comme Le grimpeur crucifié, (hyperstatique), le grimpeur inhibé par la hauteur, l'imprécision des appuis, l'absence de transferts du poids, la prédominance des actions de bras...trouver de nouvelles postures plus efficaces
- Echanges, pratique, expérimentation et discussion des situations ...
- Conclusion par un topo et un document de synthèse



### Thèmes abordés

- Le progrès en escalade et les étapes dans la construction d'un grimpeur plus performant
- Quoi observer, identifier les obstacles
- Proposer et inventer de nouvelles situations et des jeux pertinents
- Régler le décalage optimum



Inscription auprès de :

Nicole [alainnicole.leveque@gmail.com](mailto:alainnicole.leveque@gmail.com)

Renseignements, Adresses : voir p.3

Le sport populaire

## Bulletin d'inscription

**Prénom NOM** .....

**Courriel** .....

**Club** .....

**N° de licence** .....

**Expérience :**

**A validé la formation initiateur  
SAE**

**OUI            NON**

**Initiateur occasionnel**

**OUI            NON**

**Membre du collectif**

**OUI            NON**

**Quelques mots sur ce que tu  
attends de la formation**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Une situation que tu aimerais  
résoudre grâce à cette  
formation ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Une question ?**

.....  
.....

## Informations pratiques

### Référents

Yves Renoux - yves.renoux@fsgt.org

Nicole Léveque – alainnicole.leveque@gmail.com

Muriel Baudot – murba@free.fr

Adresse des clubs

### ES STAINS

Gymnase du SIVOM

30 rue d'Amiens à Stains

Accès : <http://escalade-esstains.fr/comment-venir/>

### CIMES 19

Stade sportif Jules-Ladoumègue

route des Petits-Ponts, 75019 Paris (derrière le périph, côté Pantin)

Métro Porte-de-Panin ou Hoche (Ligne 5).

Tramway T3, arrêt Delphine-Seyrig.

### Roc 14

Gymnase Alice Millat

11 ter rue d'Alésia – paris 14

M° Alésia ou Denfert Rochereau