



ACTIVITES SPORTIVES CULTURELLES PLEIN AIR - STRASBOURG

## Cours Perfectionnement niveau « Intermédiaire »

### Objectifs :

- Développer son bagage gestuel et technique.
- Gagner en force, en explosivité et en gainage.
- Améliorer sa lecture et son anticipation.
- Gérer son effort et grimper relâché.
- Surmonter son appréhension et se dépasser.
- Obtenir des outils pour progresser seul.

### Prérequis :

- Être titulaire du passeport escalade **Orange**
- Avoir un niveau autour de 6a/6b, en tête, en difficulté

### Inscription :

- Sur inscription uniquement (7 places disponibles) contacter [Stéphane COME](#)
- Compléter et retourner la fiche de renseignements
- Vous serez informé par mail si votre inscription a été retenue ou non (une sélection étant faite pour avoir un groupe de niveau le plus homogène possible)
- Tarif : 75 euros après confirmation définitive de votre inscription

### Organisation des séances :

Le mardi de 20h00 à 22h00 :

- Séance de bloc
- Préparation Physique Orientée Escalade (PPOE)
- 

Le vendredi de 20h00 à 22h15 :

- Séance de difficulté
- Pan Güllich et/ou poutres de tractions
- Préparation Physique Générale (PPG)

### Matériel complémentaire à prévoir :

- Bande de résistance (la verte de chez décathlon est très bien)