



Programme de développement adulte

CENTRE D'ESCALADE HORIZON ROC

Printemps 2011

	Programme de développement, entraînement technique dirigé (pour adultes)										
Objectif du programme	<p>Programme axé sur la progression et suivi en escalade au niveau technique (gestuelle), tactique (lecture de voie), énergétique (fluidité et économie d'énergie) et mental (combativité et engagement)</p> <p>La progression sera propre à chacun selon le niveau à la base et l'implication individuelle.</p>										
Type d'entraînement	<p>- Séances dirigées, au moyen d'ateliers techniques et tactiques, spécifiques et adaptées au groupe et aux personnes (éducatifs et exercices sur bloc et voie) Les sujets des séances et ateliers seront communiqués en début de chaque mois.</p>										
Nb d'heures d'entraînement à prévoir	<p>- 1h30 par semaine dirigées avec un ou des entraîneurs - Prévoir au moins un entraînement supplémentaire personnel dans la semaine.</p>										
Séances dirigées	<p>-les mercredis de 20h30 à 22h Le programme commencera le 9 février et pourrait se poursuivre jusqu'au 11 mai selon inscriptions (soit 14 séances),</p>										
Fonctionnement	<p>-Achat de 5 séances minimum à utiliser sur 8 semaines.</p> <ul style="list-style-type: none"> • On peut ajouter des séances additionnelles au même tarif tant qu'on n'a pas épuisé notre série en cours. • Possibilité de s'inscrire aux ateliers à l'unité 										
Préalables	<p>Cours de gestuelle ou niveau 5.9, 1 an d'expérience de grimpe ou test d'aptitude auprès d'instructeurs spécifiques.</p>										
Tarif	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>session</th> <th>Atelier à l'unité</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Non Mem :</td> <td>115\$ +tax pour les 5, 1eres séances +23\$ par séance additionnelle</td> <td>26\$+tax</td> </tr> <tr> <td>membre :</td> <td>100\$ +tax pour les 5 1eres séances, 20\$ par séance additionnelle</td> <td>23\$+tax</td> </tr> </tbody> </table>		session	Atelier à l'unité	Non Mem :	115\$ +tax pour les 5, 1eres séances +23\$ par séance additionnelle	26\$+tax	membre :	100\$ +tax pour les 5 1eres séances, 20\$ par séance additionnelle	23\$+tax	
	session	Atelier à l'unité									
Non Mem :	115\$ +tax pour les 5, 1eres séances +23\$ par séance additionnelle	26\$+tax									
membre :	100\$ +tax pour les 5 1eres séances, 20\$ par séance additionnelle	23\$+tax									
Combo développement/entraînement	<p>Inscrivez-vous aux deux programmes et profitez de 10% de rabais</p>										
Date limite d'inscription	<p>31 janvier 2011</p>										

N .B . : le programme de développement adulte servira comme base à la création éventuelle d'une équipe de compétition adulte.