



# Programme d'entraînement dirigé

adulte

CENTRE D'ESCALADE HORIZON ROC

SAISON 2010-2011

|                                      | Programme d'Entraînement dirigé (pour adultes)   |
|--------------------------------------|--|
| Objectif du programme                | Programme de préparation physique et d'entraînement dirigé pour l'escalade   |
| Entraînements dirigés                | Mercredi 19h30-22h30   |
| Nb d'heures d'entraînement à prévoir | - 3 h 00 par semaine avec un ou des entraîneurs<br>- entre 4 et 6 heures de grimpe et travail personnel (sans entraîneur suivant un plan d'entraînement) |
| Type d'entraînement                  | - développement technique dirigé<br>- entraînement et préparation physique dirigés<br>- évaluation et suivi  |
| Sessions                             | Sessions de 6 semaines<br>15 sept, 3 nov, 19 janv, 9 mars, 30 avril  |
| Tarif                                | Memb : 260\$ +tax /session<br>Non mem: 280\$ +tax /session<br><br>Passe d'accès illimité disponible pour 6 semaines au tarif d'une passe mensuelle       |
| Date limite d'inscription            | 10 septembre 10  |

## Détails entraînement:

|                                    | DESCRIPTION  |
|------------------------------------|--|
| <u>1. Entraînement technique :</u> | <b>travail spécifique lié à la gestuelle propre à l'escalade :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- développement technique dirigé</li><li>- travail personnel</li></ul> -environ 1h par semaine avec l'entraîneur<br>-entre 2 et 6 heures de grimpe et travail personnel sans entraîneur (suivant un plan d'entraînement)  |
| <u>2. Entraînement physique :</u>  | <b>Exercices de préparation et d'entraînement physique liés aux besoins de l'escalade :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- musculation</li><li>- flexibilité</li><li>- cardio</li></ul> - environ 2 h par semaine avec spécialiste de l'entraînement<br>- 2 à 3 fois par semaine de travail personnel (suivant un plan d'entraînement établi par un spécialiste de la préparation physique)<br>- Le programme sera adapté aux besoins des grimpeurs |