

Stage falaise FrankenJura Juillet 2019

Chers grimpeuses, chers grimpeurs,

H2Climbing, en association avec **WCT ASBL** (Wolfgang Climbing Team) et **Escal'Pades**, vous propose un stage perfectionnement escalade en falaise pour des jeunes.

Quand ? : Du samedi 20 juillet 2019 au vendredi 26 juillet 2019 inclus.

Où ? : Sur les superbes falaises du FrankenJura, en Bavière (Allemagne). Le logement se fait sous tente au camping d'Untertrubach.

Pour qui ? : Ce stage est ouvert à tous jeunes à partir de 12 ans avec un niveau minimum de 6c en salle et une certaine expérience des techniques de cordes pour la falaise. Des dérogations sont possibles, n'hésitez pas à demander. De plus, nous exigeons que les stagiaires soient membres d'une fédération nationale reconnue (FFME, CAF, CAB, ...).

Le nombre de participants est limité à 10 personnes.

Encadrement ? : Stéphane Hanssens (moniteur ADEPS niveau 2, Champion de Belgique) et un deuxième moniteur breveté.

Philosophie du stage : Ce stage se veut une ouverture vers l'escalade en falaise pour des jeunes ayant déjà une bonne expérience de l'escalade en général. Nous aborderons également d'autres thèmes liés à ce sport tels que la relaxation, la technique de cordes, la nutrition, le yoga, la prise de conscience de son corps en général, les étirements, l'échauffement, ... ainsi qu'un peu d'histoire de l'escalade. Le tout dans le jeu et le plaisir.

Comment s'y rendre : Un (ou plusieurs) lieu de départ sera organisé en fonction des participants.

Combien ? : 560 € par grimpeur tout compris (hors transport depuis votre domicile). 10% est offert au 2^{ème} enfant de la famille et aux jeunes qui suivent le programme annuel d'entraînement. L'inscription se fait via le formulaire en ligne disponible sur le site Internet www.wctasbl.com/stages et ne sera officielle qu'une fois le versement d'un **acompte de 100 euros** sur le compte suivant :

IBAN: BE51068249429362

Paper form: BE51 0682 4942 9362

BIC: GKCCBEBB

Bank: BELFIUS BANK/BELFIUS BANQUE

Ouvert au nom de WCT ASBL

Avec comme communication : « NOM prénom acompte Stage H2C Franken 19 »

L'intégralité devra être versée pour le **01 juillet 2019 au plus tard** avec la communication suivante :
« NOM prénom solde StageH2C Franken 19 »

Pour les mineurs d'âges, une autorisation parentale sera demandée.

Programme type du stage à titre d'exemple :

Jour 1 : Transport + vérification des techniques de cordes et escalade en falaise

Jour 2 : Escalade en falaise

Jour 3 : Escalade en falaise et soirée film d'escalade.

Jour 4 : journée de repos relatif. Technique de corde et activité loisir.

Jour 5 : Escalade en falaise.

Jour 6 : Escalade en falaise.

Jour 7 : Escalade en falaise + Retour.

Pour toutes informations supplémentaires nous restons à votre disposition !

Stéphane Hanssens
+32 478 34 18 66
H2climbing@gmail.com