



GROUPE «PROGRESSION»

Deux week-end de 2 jours et un stage de 4 jours pour se dépasser en escalade sportive et se mettre dans une dynamique de progrès !

11-12 avril 2026

25-26 avril 2026

Du 14 au 17 mai 2026



IMMEUBLE LE PLEIN SOLEIL
6 AVENUE RENÉ FROGER
05100 BRIANÇON

Contactez nous

04.92.20.16.52

caf.briancon@wanadoo.fr

Encadrement

Ambre TAUREL

Monitrice d'escalade,
responsable du cycle
ambre.taurel@laposte.net
06.95.01.14.24

&

Les cadres bénévoles du club de Briançon

L'esprit Club Alpin

★ OBJECTIFS DU GROUPE

Ce groupe a pour but de vous **aider à progresser en escalade**, en vous apportant des **connaissances théoriques suivies de mises en œuvre par des exercices pratiques**. Nous verrons en groupe les aspects généraux de l'escalade et aborderons ponctuellement d'autres thèmes de façon personnalisée afin de s'adapter au plus grand nombre. un programme spécifique a été élaboré pour vous permettre d'évoluer dans votre pratique sur le plan technique d'escalade, le mental et sur les thèmes liés à la sécurité.

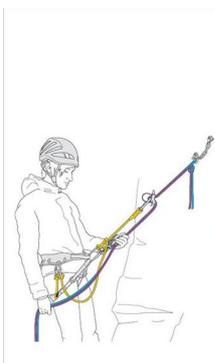
Chaque jour nous aborderons un **thème technique d'escalade** pour vous donner le temps d'assimiler vos nouvelles sensation. Par exemple : La préhension des prises, l'adhérence des pieds, le rythme, l'anticipation, les stratégies, l'escalade en tête.... mais aussi sur le plan du mental, de la concentration, la maîtrise de la peur en tête,... et sur le plan de la sécurité ; le mousquetonnage efficace, l'assurage dynamique, la communication dans la cordée, la pose d'une moulinette, le pliage des cordes ... autant de compétences qui vous permettront de mieux grimper en toute sécurité. Le rappel et les techniques d'autobloquant (prussik, machard..) seront aussi abordés. Si vous le souhaitez l'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement. Support vidéo possible pour débriefing le soir.



Concrètement, votre progression se fera au cours des stages de la façon suivante :

- ✓ **Identification des points forts et faibles** de chacun. Comment travailler ses points faibles et renforcer ses points forts ;
- ✓ **Apport technique**: comprendre les placements, optimiser son escalade ;
- ✓ **Travailler son mental**, sa combativité ;
- ✓ **S'adapter aux profils** des falaises et aux **styles d'escalade**.

Parallèlement, **la sécurité** étant fondamentale en escalade, nous reverrons ensemble l'essentiel pour que votre pratique autonome soit la plus « safe » possible nous (re)verrons les bases : assurage (technique, matériel, ...), nœuds d'encordement (les différents nœuds, avantage, inconvénient), cordes utilisées, les relais, les manip' de réchappe, le rappel, ..



Ce stage vous permettra également de **valider l'unité de formation (UF) « Autonomie sur site sportif »**, niveau 5 du livret d'escalade FFCAM qui vous sera remis en début de formation.

C'est une première étape indispensable, pour les plus motivé(e) d'entre vous, pour ensuite nourrir le projet de devenir éventuellement **encadrant bénévole au club** et transmettre à votre tour votre passion et vos connaissances. Pour cela, après avoir validé ce stage de niveau 1, il est possible de s'engager sur des formations fédérales diplômantes, qui permettent à la fois de continuer de monter en compétence personnelle mais aussi et surtout d'apprendre les rudiments de l'encadrement, que ce soit en site naturel (SNE) ou en salle d'escalade (SAE).



Intéressé(e)s par ces questions d'encadrement ? Pensez à consulter les pages suivantes du site internet du club de Briançon et d'ailleurs :

---> [Présentation générale des formations FFCAM](#) (des clubs aux comités régionaux) ;

---> Toutes les informations pour [Devenir encadrant](#) au club alpin de Briançon ;

---> Une page explicative du Comité Régional FFCAM PACA pour y voir plus clair sur les [cursus escalade](#) (initiateur SAE, SNE, nombre de jours de formation, conditions d'accès, ...)



Un doute, une question, une envie sur cette problématique d'encadrement ? N'hésitez pas à contacter le responsable pour en discuter avec lui !

→ ambre.taurel@laposte.net / 06.95.01.14.24

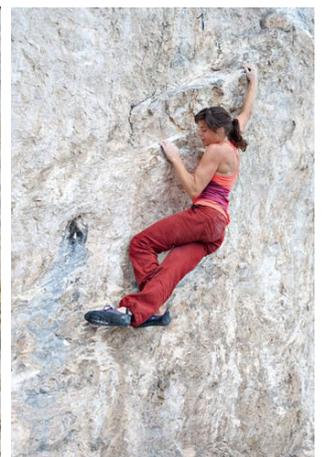
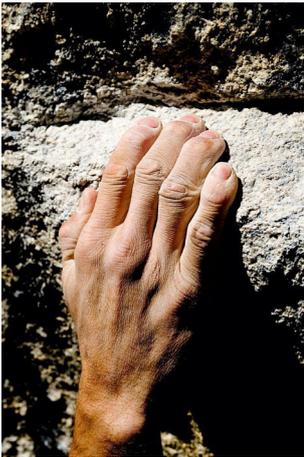
★ A QUI S'ADRESSE CE STAGE

Toutes celles et ceux, **autonomes à l'assurage et grimpeurs d'un niveau 5b à 6c** (en tête ou en moulinette, en salle et/ou en extérieur, à vue ou après travail) qui ne parviennent plus à progresser, et souhaitent évoluer dans leur pratique pour passer un palier (acquérir un répertoire gestuel plus varié, ressentir le nécessaire relâchement propre à l'activité, ressentir ce que veut dire « pousser sur ses pieds », ...).

Il est nécessaire de savoir et d'accepter de **grimper en tête**, même à un niveau inférieur que celui habituel, afin d'apprendre à maîtriser ses peurs, et d'accepter le « risque » inhérent à la chute en tête, étape indispensable dans la progression de tout(e) grimpeur(se).

Lors de ce stage, les axes de travail à ce niveau là (5b-6c) seront d'abords de l'ordre du **travail technique** (pose de pied, relâchement, placement du corps, type de préhension, ...), mais également du ressenti, de la stratégie dans l'escalade et de l'aspect mental. **L'aspect physique/énergétique** sera également abordé en fonction du profil de grimpeur/se que vous êtes.

Nous identifierons vos points forts mais nous travaillerons également (et surtout!) vos points faibles, en s'adaptant à chacun(e). Il est nécessaire d'être prêt à **sortir de sa zone de confort** et accepter le challenge (en toute sécurité!) pour progresser. Mais n'ayez pas de craintes, nous irons au rythme de chacun(e) !



Ce stage s'adresse également à toutes celles et ceux qui souhaitent voir ou revoir les **techniques de sécurité**, apprendre les différents type de matériels que l'on utilise en escalade sportive, les essayer, et toutes autres questions que vous vous posez !



★ MATÉRIEL

Vous devez posséder votre **matériel individuel** : casque d'escalade (obligatoire), baudrier, chaussons précis et/ou confortables, système d'assurance. Les cordes et les dégaines seront fournies par le club si vous n'en possédez pas. Si vous avez un doute ou une question sur le matériel, contactez-moi.

Le club peut également prêter du matériel individuel et/ou collectif. Cliquez sur la photo ci-dessous pour plus d'infos



★ TRANSPORT

Le transport est effectué prioritairement avec le minibus du club (→ capacité de 9 places) et les frais d'essence sont partagés entre les participants = 0,40€/km. (hors encadrants bénévoles et guide/moniteur). Si le minibus n'est pas disponible pour le week-end prévu, du co-voiturage sera organisé avec les voitures des stagiaires selon les mêmes modalités.



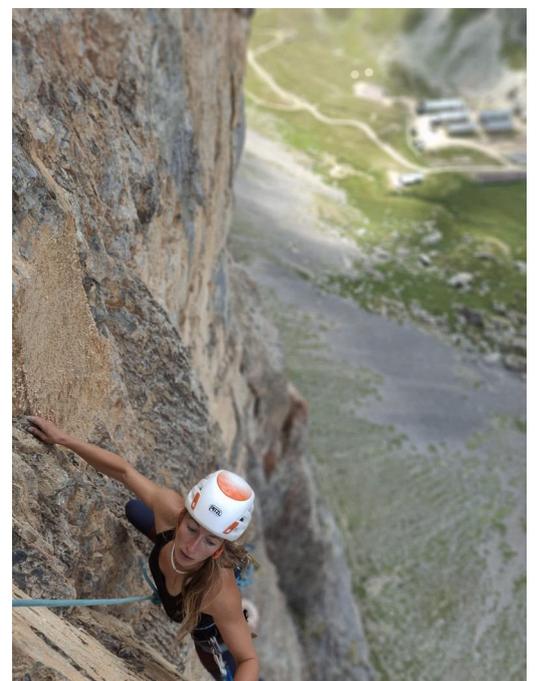
Minibus 9 place, injustement renommé « Le Gerboulator »

★ ENCADREMENT ET FRAIS DE PARTICIPATION

L'encadrement se fera par **Ambre Taurel**, monitrice d'escalade, accompagnée d'un(e) encadrant(e) bénévole du club lors de ces stages.

Contact : → ambre.taurel@laposte.net / 06.95.01.14.24

IMPORTANT +++ → Merci de contacter rapidement Ambre (mail et/ou téléphone) si vous pensez être intéressé(e)s par ce cycle afin de faire une première estimation du nombre de personnes voulant s'inscrire et satisfaire le plus grand nombre ! (organisation des groupes, gestion des ressources, logistique...)



l'esprit Club Alpin

- ✓ Le groupe sera constitué de 6 **personnes maximum**, celui-ci aura lieu avec un minimum de 5 personnes inscrites.
- ✓ Les frais de participation sont de **475€ par personne**, pour l'ensemble des stages proposés, couvrant uniquement les frais d'encadrement. L'inscription à ce groupe vous engage à participer à l'intégralité des stages proposés, il n'y a pas de remboursement possible en cas d'absence.
- ✓ Pour le stage final, prévoir le coût de l'hébergement sur place (camping) et de la restauration en plus pour vous **ainsi que le guide et le ou la co-encadrant.e bénévole**. Le 1er stage se fera dans les Hautes-Alpes (écologie oblige !) mais selon la météo nous pourrions être amenés à nous déplacer ailleurs pour aller chercher le soleil, des frais d'hébergement et restauration seront alors à ajouter selon les mêmes modalités.

★ PROGRAMME DÉTAILLÉ

- **Jeudi 11 septembre 2025** : réunion de présentation/inscription au **local du club de Briançon à 19h**. Ce sera l'occasion de faire connaissance et de répondre à toutes les questions que vous vous posez.
- **11-12 avril 2026 et 25-26 avril 2026** : **deux stages de deux jours dans le Briançonnais** : Vérification de l'autonomie de chacun(e) et rappels des fondamentaux de la sécurité. Identification des points forts et points faibles de chacun. Bases techniques de l'escalade, placements, trucs et astuces en escalade, apprendre à lire une voie, à rythmer son escalade, prendre des repos, améliorer son mental, mieux appréhender la chute, se mettre un objectif à son niveau, travailler une voie et tout donner pour l'enchaîner!
- **Du 14 au 17 mai 2026, stage de 4 jours (Orpierre, Annot, Verdon, ... à définir)** : L'objectif est de **diversifier son escalade**: en dalle, vertical et dévers, les différents types de rocher. Savoir s'adapter aux diverses caractéristiques des falaises. Ce stage sera commun avec le groupe « grande voie - aventure » et **vous pourrez vous initier aux grandes voies sur une ou deux journées si le cœur vous en dit !**

ZOOM SUR LES STAGES : ces stages sont pensés pour que chaque stagiaire ne grille pas toute son énergie le premier jour et ne puisse plus rien faire derrière. La manière dont le stage est structuré, avec une **alternance** de travail technique, tactique, lié à la sécurité et autre permet à chacun(e) de gérer sa journée de manière à pouvoir repartir le lendemain, vous serez bien évidemment accompagnés dans cette gestion ! Pensez tout de même venir au stage le plus en forme possible en ayant grimpé avant, notamment cet hiver avec la saison de grimpe en salle, retrouvez toutes les infos ici pour y accéder aux différents murs : [INFORMATIONS GRIMPE EN SALLE 2024-2025](#)



A TRES BIENTÔT !

*Ambre Taurel, Monitrice d'escalade
Anne Langer & Jean-Louis Flandin, Co-président(e)s du club*