



Cours adultes à l'année : 2018-2019

Ces cours sont destinés principalement à des adultes débutants ou des grimpeurs souhaitant se perfectionner. Ils sont donnés par un professionnel. En y prenant part, vous vous familiariserez progressivement avec les prises et la hauteur à travers des situations ludiques et efficaces. Au fur et à mesure de votre évolution, vous vous verrez proposer des contenus portant sur les techniques de sécurité toujours en relation avec votre niveau.

Contenu du cours :

Ce cours est ouvert pour 20 adultes. Il comprend :

- 20 cours hebdomadaires avec un moniteur diplômé d'état ou un guide de haute-montagne.
- 5 sorties extérieures au printemps sur des falaises.

Matériel (non fourni) :

Chaussons d'escalade, baudrier, descendeur polyvalent (ATC guide, reverso), mousqueton à vis.

Tarif et horaires :

Tarif : 180 euros pour l'année + Licence CAF 2018-2019.

Deux horaires possibles	
Mardi de 19h30 à 21h30 Gymnase de Saint Joseph	Vendredi de 20h à 22h Gymnase de Saint Joseph

Début des cours : La semaine du 1 octobre 2018.

⚠ **Précision** : Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Inscription :

Pour participer aux cours adultes, **deux démarches distinctes** :

- **L'inscription aux cours.** Elle débute dès le **jeudi 12 juillet 2018** :
Apporter les documents suivants au local du CAF (2 rue des Italiens, 74200 Thonon-les bains, permanence le jeudi soir de 19h à 20h):
 - ✓ un **certificat médical** de "non contre indication à la pratique de l'escalade et aux sports de montagne" à fournir au moment de l'adhésion au club.
 - ✓ le **règlement** de 180 € par chèque à l'ordre du "CAF Léman".

⚠ **Tout dossier incomplet sera refusé et ne permettra donc pas l'inscription pour cette année.**

- **L'adhésion au club.** C'est la licence qui vous permet de participer à toutes les activités du club et qui comprend l'assurance. Elle se fait dès le **1^{er} septembre 2018** au local du CAF les jeudi 19h à 20h ou par internet <http://cafleman.ffcarn.fr/adherer.html>.

Pour les tarifs voir le site internet.

⚠ **Vous devez impérativement être inscrit avant le début des cours !**