



ELLES GRIMPENT

DESCRIPTION DU PROJET

Constituer des groupes de grimpeuses avec pour objectif :

- ▶ **Évoluer en toute sécurité** dans sa pratique
- ▶ Accéder à l'autonomie
- ▶ Se sentir légitime
- ▶ Prendre des décisions.



Évoluer en
sécurité

PRISE DE DÉCISION

AUTONOMIE



LE RASSEMBLEMENT: Escala'Buoux

14 grimpeuses de
23 à 62 ans

DEUX ENCADRANTES :

Pascale SARR, Instructrice escalade FFME,
Professeure d'EPS
Nadine Rousselot, BE escalade

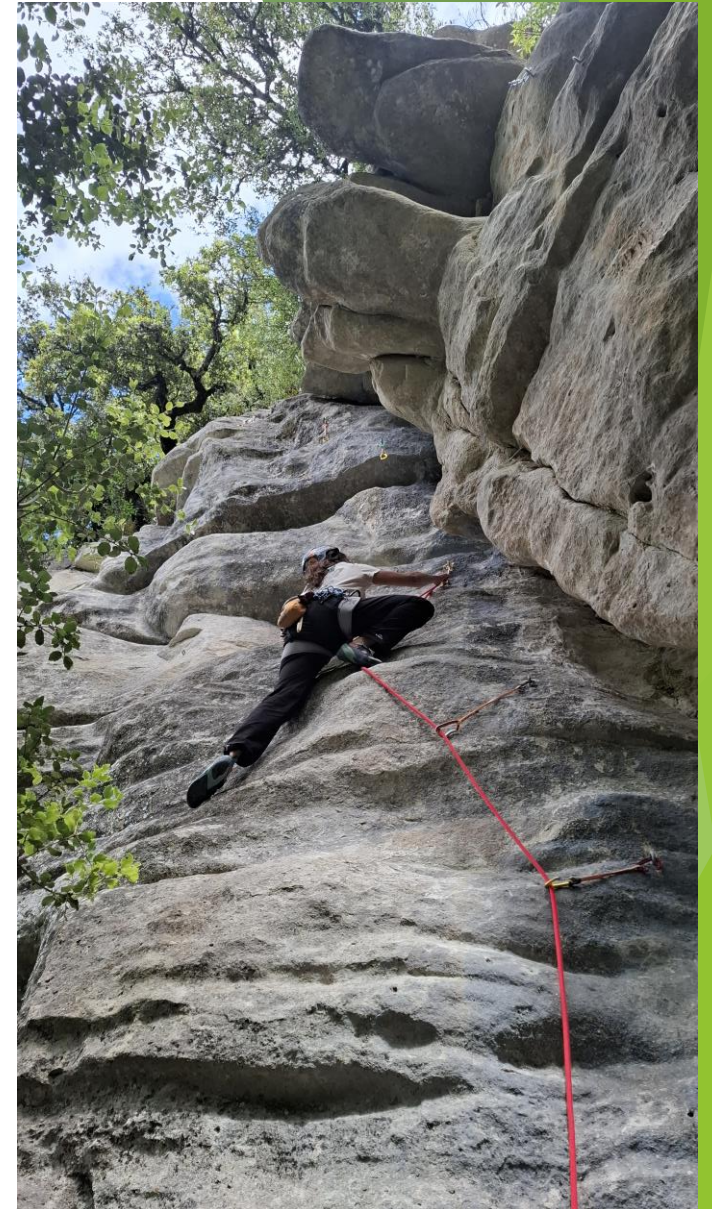
2 JOURS
15 et 16 mai
2026

Environ 20 heures
De formation escalade répartis
sur 4 ateliers



ATELIER 1: ESCALADE EN TÊTE

- Apprendre à mousquetonner
- Effectuer la manœuvre de haut de voie sur maillon rapide
- Assurer en tête
- Prendre des informations importantes dans le topo.

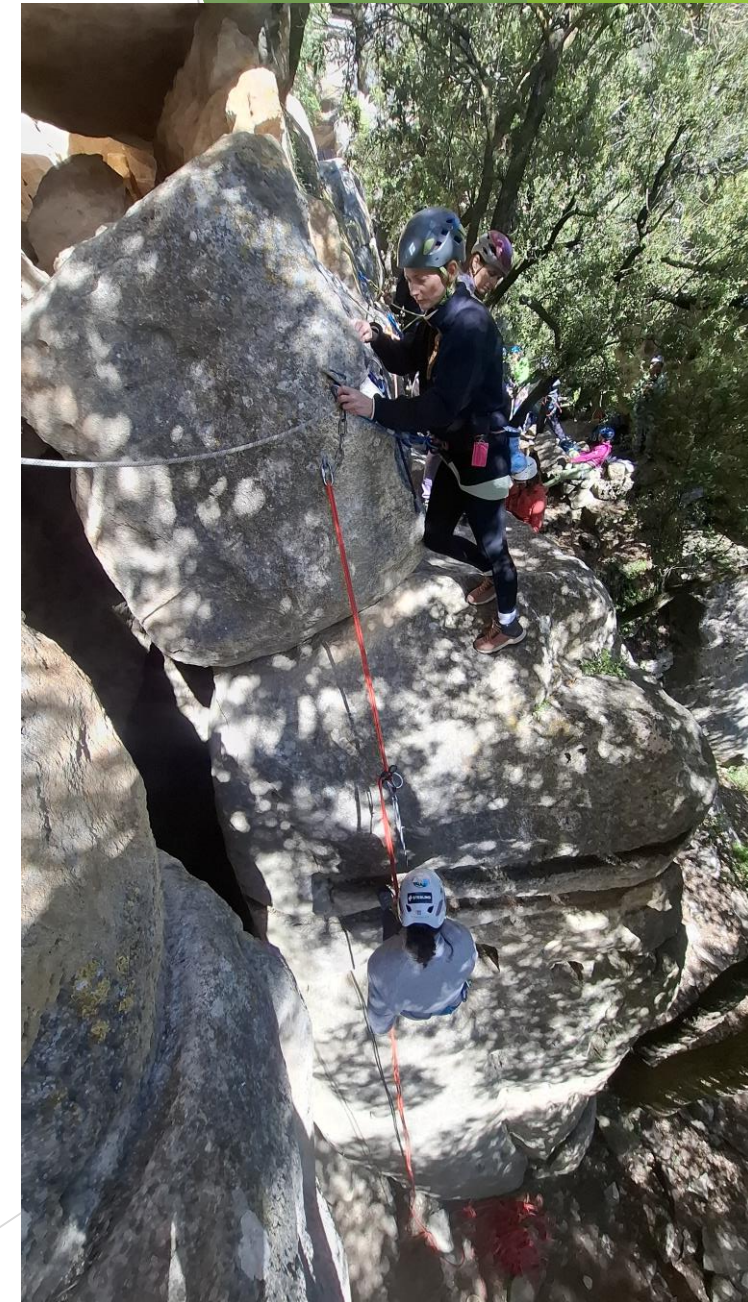


ATELIER 2 : DESCENTE EN RAPPEL

- Installer son système d'assurance
- Mettre en place un autobloquant



Rappel XXL de
70 mètres
Gérer son
stress et ses
émotions



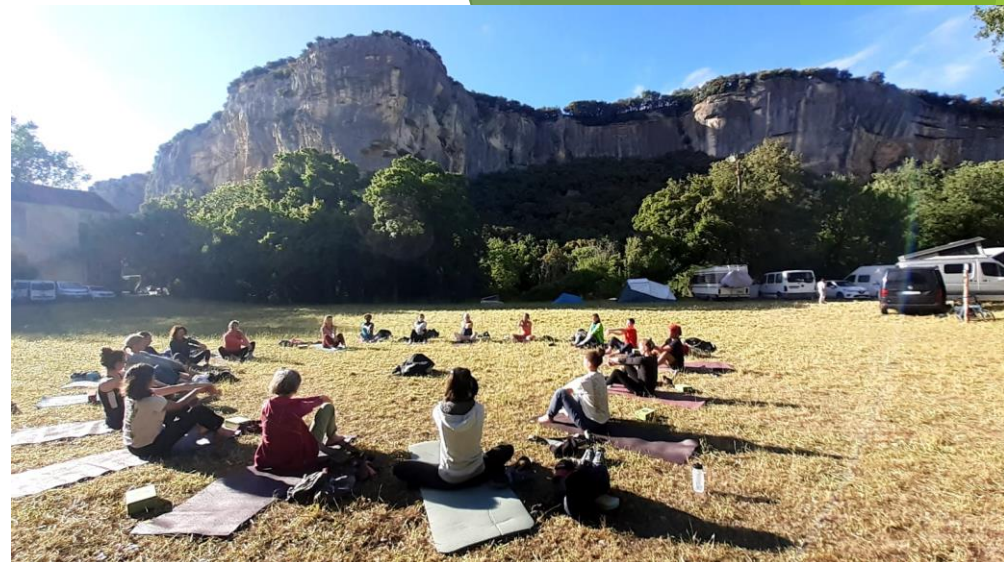
ATELIER 3 :

- INITIATION escalade en TRAD : pose de coinceurs
- INITIATION à l'équipement : pose de gougeons



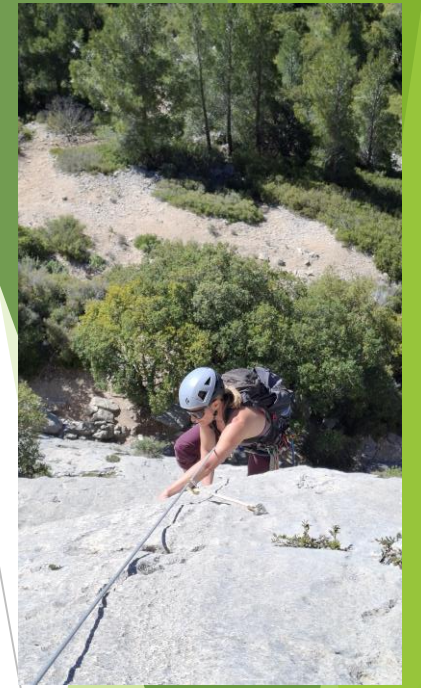
ATELIER 4 : YOGA

- Récupérer après une séance d'escalade
- S'échauffer pour une future séance d'escalade



PERSPECTIVES :

- ▶ Prévoir d'autres rassemblements autour du thème :
- ▶ **Accéder à l'autonomie avec une pratique en sécurité.**
- ▶ Reformuler le groupe pour une deuxième session. Voir d'autres techniques de corde et leur donner des points d'appui pour progresser en escalade.
- ▶ **Un pas vers les grandes voies.....**
- ▶ Découvrir d'autres lieux de grimpe : Les Calanques, Cap Canaille, Le Verdon.....



Notre MARRAINE :

Laura Pineau

Elle nous a accompagné lors de
cette première édition

