

En plus d'un accès illimité aux 3 salles, le club propose aux adhérents adultes des cours ainsi que des sorties.

## L'initiation

---

Vous avez toujours rêvé de pratiquer l'escalade sur mur ou en falaise, mais vous n'y connaissez rien? N'hésitez plus! Inscrivez-vous au club Sac à Pof et dès votre première séance, un encadrant sera à votre disposition pour vous initier aux bases de l'escalade. Règles de sécurité, techniques et autres conseils vont seront donnés pour que vous puissiez devenir autonome et grimper en toute sérénité. Une fois cette initiation obtenue, vous pourrez alors venir quand vous le souhaitez pendant les créneaux adultes. Et si vous n'êtes pas encore en confiance ou si vous avez des doutes, un encadrant sera toujours là pour vous conseiller.

## Les cours

---

### Débutants

Le cours pour débutants a pour but d'accompagner les adultes avec peu d'expérience dans la pratique de l'escalade.

Le principe des cours est de proposer différents exercices qui permettent tout d'abord à l'adulte de se déplacer sur le mur, de ressentir les appuis, de travailler différents mouvements. Beaucoup de conseils sont prodigués et les exercices sont variés, afin de permettre une progression au fil des semaines.

Les pratiques d'assurage en moulinette sont appris en priorité. Ensuite, il est également proposé aux adultes une initiation pour aborder la grimpe « en tête », avec les notions d'assurage dynamique et les manipulations (gestuelle pour clipage des dégaines, techniques au relais,...).

## Perfectionnement

Les cours de perfectionnements se déroulent sous la forme de programmation personnelle, si vous êtes intéressé il faut prendre contact avec les salariés du club.