

www.sebka.ca

À LA CONQUÊTE DES SOMMETS

Initiation Escalade de rocher – 4 h
Équipements fournis !

Découvrez les bases de l'escalade de rocher en toute sécurité et dans un cadre naturel exceptionnel.

Envie de vivre une première expérience en escalade de rocher ? Ce cours d'initiation est conçu pour vous faire découvrir ce sport accompagné par un moniteur qualifié. Une activité idéale pour sortir de sa zone de confort, apprendre de nouvelles compétences et profiter du plein air.

À qui s'adresse cette initiation ?

- Débutants en escalade de rocher;
- Adultes, adolescents et groupes jeunesse, familles;
- Toute personne souhaitant découvrir l'escalade de façon encadrée et sécuritaire.

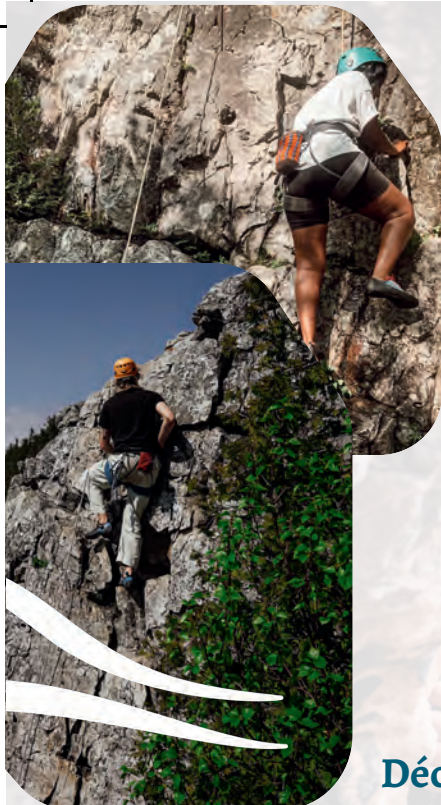
Aucune expérience préalable requise

Informations pratiques :

- **Durée** : 4 heures
- **Ratio** : 1 moniteur pour 9 participants maximum
- **Lieu** : SEBKA – 273 route 132 Ouest C, Saint-André (QC)

Objectif général :

S'initier à l'escalade en milieu naturel en apprenant les bases essentielles de sécurité et de progression, sans viser une autonomie complète.





À LA CONQUÊTE DES SOMMETS (SUITE)



Initiation Escalade de rocher – 4 h

Vous apprendrez à :

- Utiliser correctement l'équipement d'escalade (fournis);
- Réaliser un nœud en huit;
- Assurer un grimpeur de manière sécuritaire;
- Adopter une bonne position d'assurage;
- Gérer une descente contrôlée en moulinette;
- Comprendre les consignes et le langage de sécurité et d'escalade;
- Développer votre aisance et votre confiance et vos mouvements en paroi.

Déroulement de l'activité :

- Accueil et équipement des participants au poste d'accueil de la SEBKA ;
- Déplacement vers le stationnement du site d'escalade (voiture);
- Déplacement vers les parois (à pied);
- Présentation des consignes de sécurité;
- Introduction au matériel et aux techniques de base;
- Grimpe supervisée et accompagnement personnalisé;
- Retour au stationnement et fin de l'activité;

L'horaire peut varier selon la météo et le rythme du groupe.

Sécurité avant tout :

Votre sécurité est au cœur de l'activité :

- Casque obligatoire en tout temps (fourni) ;
- Vérification systématique du matériel;
- Encadrement constant par le moniteur;
- Voies préparées et sécurisées à l'avance;
- Briefing complet avant chaque mise en pratique



À LA CONQUÊTE DES SOMMETS (SUITE)

Initiation Escalade de rocher – 4 h



Matériel fourni :

- Casque;
- Baudrier;
- Chausson;
- Corde;
- Équipement de relais (guide);
- Descendeur autobloquant;
- Sac de magnésie;
- Trousse de premiers soins (guide).

Matériel à prévoir (participant.e)

- Bouteille d'eau en quantité suffisante;
- Une casquette ou un chapeau, crème solaire;
- Des chaussures de marche pour l'approche;
- Un pantalon long et ample (éviter les pantalons type jeans)
- Un vêtement de coupe-vent / pluie, un chandail chaud, vêtements de sport flexibles et adaptés à la météo et à l'activité;
- Anti-moustique;
- Collations ou *lunch* suivant l'horaire et suivant vos besoins;

Pourquoi choisir ce cours ?

- Bénéficier d'une première expérience encadrée et sécuritaire;
- Un apprentissage progressif et accessible à tous.tes;
- Un environnement naturel unique et inspirant;
- Une activité à la fois sportive, ludique et contemplative !

Réservation

Les places étant limitées, nous vous recommandons de réserver à l'avance via le lien suivant :

[**RÉSERVER**](#)