



ESCALADE & CANYONING +15 ANS

Semaine 1: 5 août 2018 > 12 août 2018

Nous partons en Espagne pour une semaine d'aventure, action et fun. Nous plongerons dans les gorges des Pyrénées et nous grimperons de magnifiques falaises! En bref, la semaine "Escalade & Canyoning" est parfaite pour des étudiants et jeunes adultes actifs.

CONTENU DU CAMP

ESCALADE SPORTIVE EN FALAISE

La connaissance de base du matériel d'escalade
Les noeuds et manipulations de base pour l'escalade en falaise
Les mouvements de base et la coordination de l'escalade en falaise
L'entraînement physique et mental de l'escalade en falaise
Coaching personnel

CANYONING

Une première expérience avec le sport du canyoning
Les manipulations de base pour le canyoning

YOGA, RENFORCEMENT & MÉDITATION

Chaque matin, les participants auront la possibilité de participer aux sessions de yoga, de méditation active ou de renforcement corporel.

BAR & DÉTENTE

Chaque soirée, les participants auront la possibilité de se détendre dans notre coin "bar" (adapté au jeunes de 15 à 20 ans).

DÉROULEMENT DU CAMP

Jour 1 (dimanche): En route + installation camping + activités de présentation

Jour 2 (lundi): Session du matin, escalade en falaise

Jour 3 (mardi): Session du matin, canyoning

Jour 4 (mercredi): Session du matin, Activité surprise

Jour 5 (jeudi): Session du matin, escalade en falaise

Jour 6 (vend): Session du matin, canyoning

Jour 7 (samedi): Session du matin, escalade en falaise

Jour 8 (dimanche): Retour en Suisse

DATES & HÉBERGEMENT

Premiers jours: dimanche 5 août 2018 ou 12 août 2018

Derniers jours: dimanche 12 août 2018 ou 19 août 2018

Durée: 8 jours, 7 nuits

Hebergement: Eco-camping en montagne





RENDEZ-VOUS

Départ:

- Lieu: Laniac Escalade
- Date: dimanche 5 août 2018 ou 12 août 2018
- Heure: 09h00

Retour:

- Lieu: Laniac Escalade
- Date: dimanche 12 août 2018 ou 19 août 2018
- Heure: environ 20h00

LIEU

Lieu de l'hébergement:

Camping en montagne

Pension complète

Adresse: 17855 Saderness - Alta Garrotxa, Girona, Espagne

Lieu des activités:

Escalade: Les pyrénées autour de Saderness

Canyoning: Les pyrénées autour de Saderness



TRANSPORT VERS ACTIVITÉS

Organisé par "Pure Climbing"

- Façon: par minibus de l'association

REPAS

Pension complète

- **Petit déjeuner:** Muesli, céréales, pain, yaourt, fruits, jus, lait, oeufs,...
- **Pique-nique:** pain complet avec fromage, charcuterie & légumes (salade, tomates, carottes), biscuits & fruits
- **Dîner:** des repas sportifs et sains avec beaucoup de légumes, protéines et énergie.

ATTENTION: DES REPAS VÉGÉTARIENS, VÉGÉTALIENS, SANS GLUTEN ET/OU SANS LACTOSE SONT AUSSI DISPONIBLES MAIS DOIVENT ÊTRE RÉSERVÉS UNE SEMAINE AVANT LE DÉBUT DU CAMP PAR MAIL.

PRIX

Prix par personne: 650 CHF

INCLUS

- Enseignement pendant les activités par des moniteurs qualifiés
- Accompagnement 24h sur 24h
- Repas
- Matériel d'escalade commun (cordes & dégaines)
- Matériel de canyoning



PAS INCLUS

- Matériel d'escalade privé
- Matériel privé
- Assurance accident
- Assurance d'annulation
- Transport (sera facturé après le voyage selon le nombre de participants)

PRÉREQUIS

Prérequis physique

- Aucune connaissance préalable mais une expérience de base en escalade est un avantage (p.e. cours d'initiation en salle).
- Un esprit sportif et motivé est toujours top!

A AMENER

Matériel d'escalade privé

- Baudrier d'escalade
- Chaussons d'escalade
- Casque d'escalade
- 1x mousqueton à vis
- 1x appareil d'assurage (préférablement auto-bloquant)



REMARQUE:

Les participants peuvent louer ou acheter leur matériel d'escalade à la salle d'escalade "LANIAC ESCALADE" avant le début du camp (avec un rabais de 5%).

Matériel personnel

- Vêtements chauds: pull / fleece, doudoune, bonnet, gants,
- Veste imperméable
- Vêtements sportifs: shorts, t-shirts
- Chaussures de marche / montagne
- Petite pharmacie privée
- Gourde / thermos
- Sac à dos (min. 30L)
- Sac de couchage (préférablement 4 saisons)
- Sac à viande
- Matelas / thermarest
- Tente (pas obligatoire)
- Maillot de bain & Linge
- Brosse à dent
- Savon & dentifrice (uniquement bio-dégradable!)
- Service: assiette, bol, gobelet, fourchette, cuillère, couteau, linge de cuisine



Administration

- Carte d'identité
- Carte d'assurance maladie
- Attestation de l'assurance accident

Autre

- Pique-nique pour la première journée
- Une deuxième paire de chaussures qui peuvent devenir très mouillées pour le canyoning (des chaussures de montagne, ou des baskets solides)

CONTACT

Pure climbing

En ligne: www.pureclimbing.ch
E-mail: info@pureclimbing.ch
Téléphone: +41 79 264 38 47

Responsable

Ruben Carpenter
Mail: ruben@laniac.ch
Téléphone: 079 583 62 00

