

# Planning des cours

## Saison 2025/26

### Cours en Salle

|       | Lundi                                                   | Mardi                        | Mercredi                               | Jeudi                        | Vendredi                                              | Samedi                                |
|-------|---------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 9h    |                                                         |                              | Pitchouns 1<br>6/8 ans<br>9h00 - 10h30 |                              |                                                       | Pitchouns 2<br>6/8ans<br>9h - 10h30   |
| 9h30  |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 10h   |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 10h30 |                                                         |                              | Gibbons 1<br>9/12ans<br>10h30 - 12h30  |                              |                                                       | Gibbons 3<br>9/12ans<br>10h30 - 12h30 |
| 11h   |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 11h30 |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 12h   |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 12h30 |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 13h   |                                                         |                              | Gibbons 2<br>9/12ans<br>13h - 15h      |                              |                                                       |                                       |
| 13h30 |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 14h   |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 14h30 |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 15h   |                                                         |                              | Ados 1<br>13/15ans<br>15h - 17h        |                              |                                                       |                                       |
| 15h30 |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 16h   |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 16h30 |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 17h   |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 17h30 |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 18h   | Compet & Perf<br>Jeunes 18h -<br>20h                    | Compet & Perf<br>18h-20h     | Team<br>Perf 1<br>18h - 20h            | Compet & perf<br>18h-20h     | Ados 2<br>13/15ans<br>18h - 20h                       |                                       |
| 18h30 |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 19h   |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 19h30 | Adultes<br>loisir et<br>perfectionnement<br>19h30-21h30 | Compet & Perf<br>19h30-21h30 | Team<br>Perf 2<br>20h - 22h            | Compet & Perf<br>19h30-21h30 | Adultes<br>loisir et<br>perfectionnement<br>20h - 22h |                                       |
| 20h   |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 20h30 |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 21h   |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |
| 21h30 |                                                         |                              |                                        |                              |                                                       |                                       |

# Description des cours

- **Pitchouns** : 6/8 ans. Mercredi matin de 9 à 10h30 / Samedi matin 9h à 10h30. Séance d'une heure et demi. Développement moteur, apprentissage technique, jeux. Les cours loisirs laissent place au côté ludique de l'escalade.
- **Gibbons** : 9/12 ans. Mercredi matin de 10h30 à 12h30 / Mercredi après midi, de 13h à 15h / Samedi matin de 10h30 à 12h30. Séance de deux heures. Développement moteur, apprentissage technique, jeux. Les cours loisirs laissent place au côté ludique de l'escalade.
- **Ado loisir** : 13/15 ans. Mercredi après midi 15h à 17h / Vendredi soir 18h à 20h. Séance de 2 heures. Apprentissage technique, travail et renforcement musculaire. Les cours loisirs restent axés sur l'aspect ludique de l'activité.
- **Groupe adultes** : Lundi de 19h30 à 21h30 / Vendredi de 20h à 22h. Pour tous ceux qui veulent progresser, techniquement, physiquement, avec le sourire et la bonne humeur..
- **Compét & Perf jeunes**: U9 à U13..& parents si affinité 😊 Lundi de 18h à 20h. Séance de 2h. Pour les jeunes qui veulent approfondir et s'investir un peu plus dans l'activité. l'escalade reste un jeu, mais la notion d'entraînement prend tout son sens....
- **Team Perf** : Mercredi de 18h à 20h / Mercredi de 20h à 22h. Séances de 2h. Pour ceux qui veulent progresser, être plus performants en extérieur ,ou faire du décrochage en salle.
- **Groupe Compét & Perf** : de U15 à Vétérans. Pour ceux qui veulent vraiment tout donner. On s'entraîne, on partage, que ce soit pour le plaisir de tout donner, pour pouvoir aller s'exprimer dehors , ou pour faire de la compétition. Une même motivation pour des finalités différentes.