



Compagnie des guides des Aravis  
Maison des Aravis 74 450 Saint Jean de Sixt  
Bureau LA CLUSAZ tél. 04.50.63.35.99  
Bureau GRAND-BORNAND tél. 06.36.21.19.10  
Bureau SAINT-JEAN-DE-SIXT tél. 06.85.42.81.95  
Bureau THONES / MANIGOD tél. 04.50.02.01.33  
Mail : [info@guides-des-aravis.com](mailto:info@guides-des-aravis.com)  
Site internet : [www.guides-des-aravis.com](http://www.guides-des-aravis.com)

FICHE TECHNIQUE

## STAGE ESCALADE ADULTE « Vers l'autonomie »

### NIVEAU REQUIS :

Du débutant au grimpeur confirmé.

### CONTENU :

Cette formule permet un enseignement individualisé au sein d'un groupe constitué :

- Révision ou apprentissage des règles de base de sécurité et d'assurage.
- Progression en second puis en tête (premier de cordée).
- Amélioration de la technique individuelle (équilibre, placement, gestuelle, pose de pieds).
- Réalisation de voies de plusieurs longueurs (adaptées au niveau de chacun).

### DUREE et SITES :

Deux demi-journées et deux journées : lundi matin, mardi matin, mercredi journée, jeudi journée, dans les différents sites des Aravis, en fonction des conditions et du niveau du groupe.

### TARIFS 2024, CONDITIONS et DATES :

| CONDITIONS   | PERIODE  |
|--|--|
| Nombre de participants : <b>2 mini et 5 maxi</b><br><b>Adultes : 430€ / personne</b><br><b>Ados : 410€ / personne</b><br>Encadrement : GUIDE de HAUTE MONTAGNE | <b>CHAQUE SEMAINE DURANT LES MOIS DE JUILLET ET AOUT</b><br><br><b>HORS SAISON sur demande</b> |

### MATERIEL et EQUIPEMENT :

**Prêt du matériel de sécurité** et des chaussons d'escalade.

**Matériel personnel nécessaire :**

Sac à dos

Vêtements chauds, vêtements de pluie

Lunettes de soleil, crème solaire

Gourde, casse croûte (pour les sorties à la journée)

Chaussures de marche.

### ASSURANCE :

Il appartient aux participants d'être assurés pour l'activité.

### TRANSPORT :

Organisation entre les participants.