

LES COURS

Saison 2019-2020

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		
	Tassin Charbonnières	Climb Up Lyon	Dardilly	Tassin Charbonnières	Francheville	Tassin Charbonnières	L'Abresle/Block Out	Dardilly	Tassin Charbonnières	Francheville	Tassin Charbonnières	Climb Up Lyon	Dardilly
	9h	10h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h
9h													
10h													
11h													
12h													
13h													
14h													
15h													
16h													
17h													
18h													
19h													
20h													
21h													
22h													

...réservée aux grimpeurs autonomes de 14 ans et + avec passeport orange

Venez grimper sur 3 murs dans l'ouest lyonnais

Un nouveau mur au gymnase des Coquelicots



1. Tassin-Charbonnières - Gymnase Les Coquelicots



2. Dardilly Gymnase Moulin Carron



3. Francheville Gymnase Jean Boistard

Inscriptions en ligne : www.ladegaine.com

Début des cours : lundi 23 septembre 2019

-> Chaque adhérent enfant s'inscrit à un ou deux cours par semaine (Sauf Marsupilami : un seul cours possible)
-> Chaque adhérent adulte s'inscrit à un cours par semaine, accès illimité à tous les cours après les vacances de la Toussaint

Catégories	Marsupilami	Microbe	Poussin	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Adulte
Année -->	2013	2012-2011	2010-2009	2008-2007	2006-2005	2004-2003	2002-2001	avant 2001
Âge en 2019	6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19 et +

Nos partenaires



www.ladegaine.com

Adresse postale
La Dégaïne Escalade & Montagne
BP 60032
69571 DARDILLY CEDEX



Tél. : 06 69 43 44 92
Mail : ladegaine@ladegaine.com
facebook.com/escalade.ladegaine

Siège social : Lycée Blaise Pascal, 2 avenue Jean Bergeron, BP 48 69751 Charbonnières Cedex



Un club dynamique

Escalade en salles, en falaises - Compétitions - Stages et sorties WE



© BLEUPIMENT.fr - Photos : L. Thomas - L. de Magneval - Shella Farrell McCarron - C. Roosens

Pôle loisir



Pôle compétition



Pôle sorties



Niveau : grimpeur débutant à expérimenté • De 6 à 106 ans !



Pourquoi venir au Pôle loisir ?

- Des cours chaque jour de la semaine du Lundi au vendredi de 17 h 30 à 22 h.
- Grimpe libre le samedi matin
- Grimpe libre entre 12 h et 14 h, 4 jours par semaine.
- Cours pour les 6 à 7 ans (Marsupilamis).
- Les encadrants sont des professionnels salariés.
- Passage des passeports.
- Tarifs handi-escalade

Choisissez vos cours !

DÉBUTANT

PERFECTIONNEMENT

GRIMPE LIBRE

→ Découvrez l'escalade sur nos 3 murs avec des cours et des sorties encadrées.

→ 2 cours par semaine

→ Dès votre 2^e année d'escalade, venez vous perfectionner à l'école d'escalade

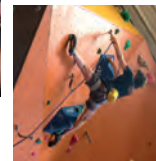
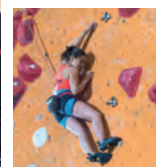
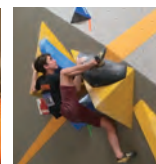
→ 2 cours par semaine

→ Vous avez envie de grimper le soir, le samedi matin ou entre 12h/14h ?

C'est possible et autant que vous le voulez !

→ Séance encadrée mais sans cours

Niveau : 6C requis + grande motivation • À partir de 7 ans



Pourquoi venir au Pôle compétition ?

- 10^e Club Français en compétition
- 50 grimpeurs au Pôle compétition
- Des coachs diplômés et salariés
- Frais d'inscriptions aux compétitions pris en charge par le Club (validées par le coach)
- Stages spécifiques week-end et vacances

ÉLITES JEUNES

[De 7 à 12 ans]

→ 3 entraînements par semaine sur trois murs à l'Arbresle, Dardilly et Charbonnières.

ÉLITES

[Dès 13 ans]

→ 3 entraînements par semaine avec abonnement au Mur de Lyon

→ 1 préparatrice mentale

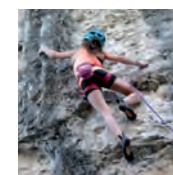
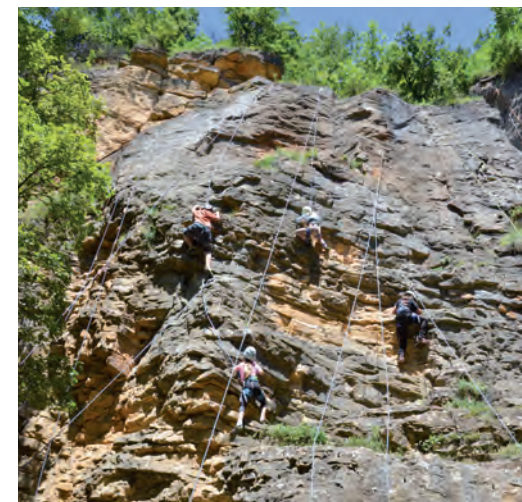
→ Compétitions de niveau national et international

PERF' ADULTES

[De 12 à 112 ans]

→ 3 entraînements par semaine dont 1 à l'Espace Escalade de l'Arbresle et à Block Out à Limonest

Niveau : débutant • À partir de 10 ans



Pourquoi venir au Pôle sorties ?

- Stages multi-activités pendant les vacances pour les jeunes : escalade, canyon, Sph'air, laser game, Kapla, construction d'Igloos, raquettes...
- Raquettes, ski de randonnée, grimpe en falaise, via ferrata, canyoning...
- Equipe montagnisme
- Partenariat avec le CAF (Club Alpin Français) : unique dans le Rhône, ce partenariat ouvre la possibilité aux adhérents des 2 Clubs de s'inscrire à l'autre à un tarif réduit, en profitant pleinement de leurs activités respectives.

Combien ça coûte ?

De 210 à 280 € suivant vos choix et votre âge*

* Hors déductions Carte Pass Région, famille nombreuses, Pas'sport Culture..

Combien ça coûte ?

360 €

520 €

360 €

Combien ça coûte ?

Prix selon les Sorties / Stages proposés