

# Groupe Perfectionnement – Esca’Seynes

Saison 2025/2026

## Objectif du groupe

Le groupe perfectionnement s’adresse aux jeunes grimpeurs motivés et déjà autonomes (7-17 ans), qui souhaitent progresser rapidement, participer aux compétitions et s’entraîner comme de vrais sportifs.

Ce groupe est conçu pour :

- Développer la technique avancée en bloc et en voie
- Améliorer la condition physique (force, gainage, explosivité, endurance)
- Travailler la gestion mentale et la stratégie en compétition
- Se préparer pour les compétitions départementales et régionales

## Organisation des entraînements

- Durée : 1 séance de 3h par semaine
- Encadré par un entraîneur diplômé
- Programme annuel structuré : cycles techniques, physiques, préparation compétition
- Lieux d’entraînement :
  - Salle Ales’calade (bloc)
  - Mur de Lédignan (voie)
  - Séances ponctuelles à Brignon ou dans des salles privées partenaires (incluses dans le tarif)

## Compétition

Les jeunes du groupe bénéficient :

- D’un accompagnement personnalisé sur les compétitions départementales et régionales
- De conseils tactiques, techniques et mentaux
- D’un suivi de progression individuel sur la saison

## Tarif

390 € l'année

Ce tarif comprend :

- Licence FFME + assurance
- Cotisations (Ligue Occitanie, CT30, club)
- Programme d'entraînement complet
- Accès illimité à la salle de bloc d'Alès
- Séances dans les salles partenaires
- Coaching et accompagnement en compétition
- Accès aux sorties falaises (2x/mois environ)

## Profil recherché

- Jeunes de 7 à 17 ans déjà autonomes en escalade (adultes acceptés)
- Motivation forte pour progresser
- Engagement à participer régulièrement aux entraînements et compétitions

 Contact : [escaseynes@gmail.com](mailto:escaseynes@gmail.com)

 Suivez-nous sur Facebook & Instagram