

CHIKS WITH PICKS

Venez vous initier à l'escalade de glace dans une ambiance tout à fait féminine, ou les gros bras seront laissés de côté pour mieux y découvrir une gestuelle et une biomécanique appropriées. Vous profiterez également de certains trucs tout spécialement féminins par rapport aux conditions hivernales et verticales.

AM : 1. Un peu de théorie :

- 1.1 Démystifier l'escalade de glace et son image de sport extrême
- 1.2 Se familiariser avec la terminologie et l'environnement
- 1.3 Révision et/ou enseignement du nœud d'encordement et de la technique d'assurage (selon le niveau du groupe)
- 1.4 Découvrir l'équipement (piolets, crampons) et leur maniement
- 1.5 Explorer les meilleures surfaces d'appui et d'ancrage sur glace (au sol)

2. On découvre la grimpe :

- 2.1 Prendre confiance à l'équipement, à son partenaire et à soi-même...
- 2.2 Première montée : La découverte

DINER : Échanges avec des grimpeurs de différents niveaux autour d'une réconfortante boisson chaude.

PM : 3. On se perfectionne :

- 3.1 Exercices guidés pour améliorer l'économie d'énergie et l'efficacité :
 - La lecture des reliefs de la glace
 - Techniques de cramponnage
 - Le placement des piolets (être paresseux!!!)
 - Le positionnement du corps (notion de centre d'équilibre)

4. Je suis une grimpeuse de glace :

- 4.1 Grimpe
- 4.2 Plaisir

5. Retour sur la journée et en soirée PORTO et CHOCOLAT mmmmm!

Johanne Paquette
Hiver 2006-2007

