



PROGRAMME D'AUTOMNE

## DÉTAILS COURS PROGRAMME D'AUTOMNE 2021

### **Cours de technique J+S : 4/5 septembre et 23/24 octobre**

Groupe fermé de 12 places chacun.

Inscription via J+S.

### **Test de chaussures d'escalade avec Bordogna Sport, Soleure : 28 octobre\***

Entre 12h00 et 22h00, les chaussons d'escalade Scarpa et Black Diamond peuvent être testés au GRIP.

Inscription par courrier à mail@gripclimbing.ch ou via Bordogna Sport, Solothurn [www.bordogna.ch](http://www.bordogna.ch).

### **Calendrier d'entraînement d'hiver I**

#### **Vendredi soir de novembre : 17h00-21h00 \***

Dans ce cours, vous apprendrez à planifier votre entraînement hivernal. Nous vous montrerons différentes façons de sortir plus fort de la saison en salle afin que vous puissiez être opérationnel au printemps. Cela comprend l'entraînement de la force spécifique à l'escalade, la force des doigts, l'endurance de la force, la tactique et la technique avant et dans une voie.

Prix : CHF 30.- (hors frais d'entrée)

### **Entrées de formation technique I**

#### **Vendredi midi en novembre : 11h00-14h00\***

Ce cours donne des indications sur la manière d'améliorer votre technique et d'intégrer activement l'entraînement technique dans votre plan d'entraînement. Des sujets tels que la précision, le rythme et le timing seront abordés. Vous analyserez votre style d'escalade au moyen d'une analyse vidéo et vous étudierez les possibilités d'amélioration individuelles.

Prix : CHF 30.- (hors frais d'entrée)

**Escalade du sac de St. Nicolas : 06 décembre,  
entre 14h00 et 19.00 \***

Les enfants âgés de 6 à 13 ans peuvent grimper pour obtenir leur cadeau St. Nicolas lors de la première GRIP escalade du sac de St. Nicolas. Entrée dans la salle d'escalade entre 14 h et 19 h pour les enfants uniquement (zone de bloc ouverte).

Prix : Entrée

Tous les jours (sur demande) :

**GRIP Outdoor Climbing**

Nous continuons à proposer l'escalade quotidienne en extérieur „GRIP goes outdoor“ et le cours de base 3 „de la salle au rocher“ sur demande.

Vous trouverez de plus amples informations sur ces cours à l'adresse suivante :

[gripclimbing.ch/cours](http://gripclimbing.ch/cours)

**Info :**

GV SAC Bienne : 27 novembre, à partir de 14h00.  
groupe fermé, GRIP fermé

**\*Information et inscription :**

Courrier : [mail@gripclimbing.ch](mailto:mail@gripclimbing.ch)

Tél : 032 530 62 62

**A partir du 25 octobre :  
Pizza du four à pizza au GRIP Bistro tous les  
mercredis midi et soir.**

# GRIP

**CLIMBING BIEL/BIENNE**

GRIP Climbing Biel/Bienne AG  
Rennweg 62, 2503 Biel/Bienne  
Tel. 032 530 62 62 | [mail@gripclimbing.ch](mailto:mail@gripclimbing.ch)