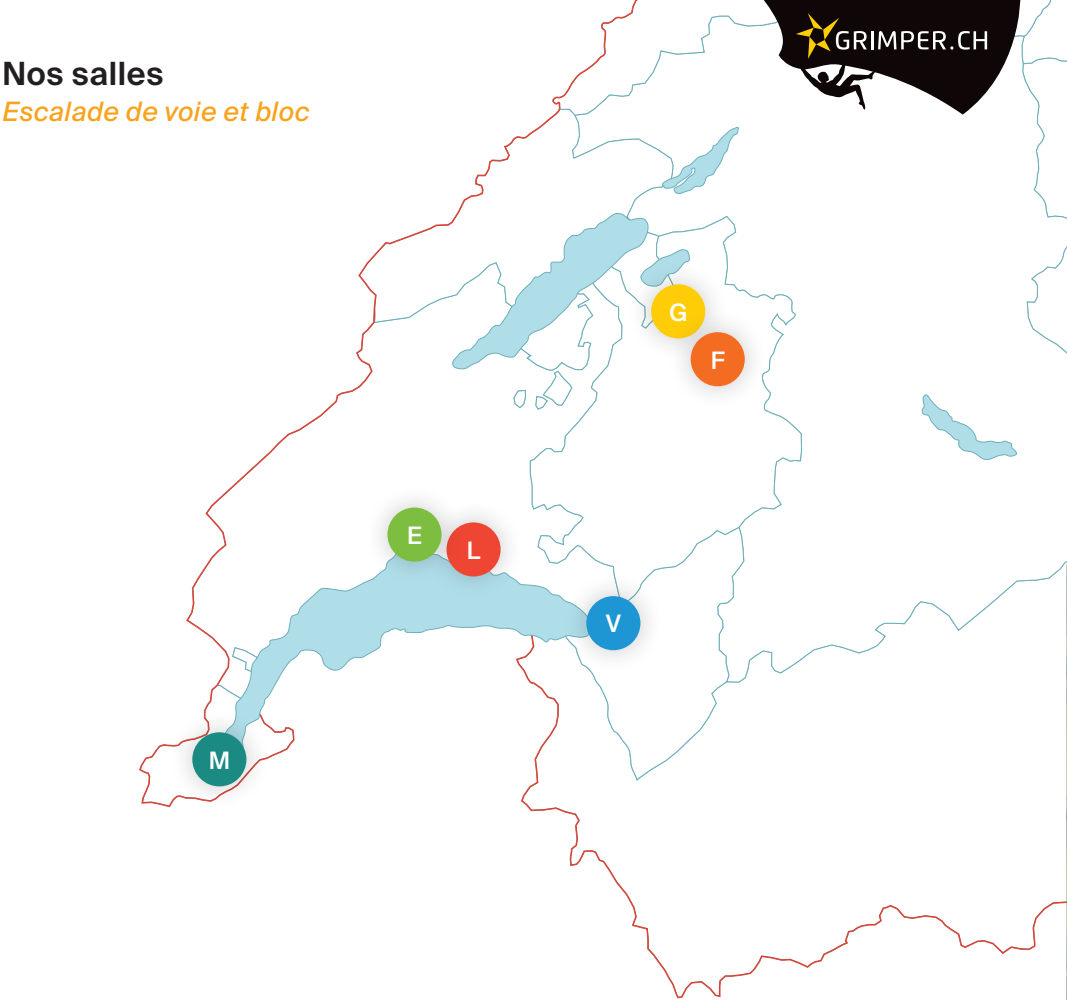


Nos salles

Escalade de voie et bloc



Meyrin-Satigny | Voie
À 5 km de la sortie de l'autoroute
La plus récente de nos salles

Echandens | Voie
À 3 km de l'EPFL, parking gratuit
Plus de 10 ans d'expérience

Lausanne-Beaulieu | Bloc
En plein centre de la ville
Une référence parmi les salles de bloc

Villeneuve | Voie et bloc
À la sortie de l'autoroute, parking gratuit
De la voie, du bloc, de la vitesse et bien plus

Givisiez | Voie et bloc
À 3 km du centre-ville de Fribourg, parking gratuit
À l'origine d'expériences depuis plus de 15 ans

Fribourg | Bloc
À 500m de la gare
Une salle de bloc à l'identité unique et affirmée

Escalade de voie

- Sur des murs allant **jusqu'à 16 mètres** dans nos salles
- Avec des chaussons d'escalade, un baudrier (harnais), une corde
- La confiance est un aspect primordial : confiance en soi, confiance en son partenaire de cordée



Escalade de bloc

- Sur des murs de **3 à 4 mètres** de hauteur
- Avec des chaussons d'escalade
- **Sans corde ni baudrier** (harnais)
- Chutes assurées par d'**épais tapis**
- Le bloc est un sport ludique et stratégique

Notre école d'escalade

Sécurité, formation et pédagogie

L'école d'escalade Grimper.ch est encadrée par plus de **100 monitrices et moniteurs** tous.tes assermentés.es par l'Association suisse des salles d'escalade (ASSE).

Cette formation permet aux salles de proposer un contenu d'enseignement harmonisé, qualitatif et avec de hauts standards de sécurité.

Chaque année, nos moniteurs.trices suivent une formation continue pour aller toujours plus loin.

Pourquoi l'escalade ?

1. Confiance

L'escalade est un sport basé sur la confiance. La **confiance en soi**, évidemment. La **confiance en l'autre**, bien sûr.

2. Entraide et esprit de cordée

Sport individuel ou sport d'équipe ? Les deux ! L'escalade se pratique seul ou entre amis. L'entraide est une caractéristique primordiale de cette activité dont le but n'est pas de battre l'autre mais bien de se dépasser soi-même.

3. Persévérance, dépassement de soi

Le secret pour aller plus haut ? La détermination. Le seul objectif est qu'à l'issue de l'activité, chacun.e reparte avec un sentiment de fierté.

4. Aspect ludique

Certains pourraient dire que les grimpeurs sont d'éternels enfants. On ne leur donnera pas entièrement tort et nous prenons toujours plaisir à faire découvrir notre terrain de jeu préféré.

5. Pour tous niveaux et sans prérequis !

Nos infrastructures sont adaptées à toutes et à tous. Notre équipe de moniteurs et monitrices s'adapte à l'âge des participants, à leur forme physique, à leurs éventuels handicaps et autres spécificités.

Cours réguliers d'escalade

De 5 à 20 ans



5 à 7 ans | Voie

Premiers pas
Une approche ludique favorisant motricité, coordination et imagination. Les enfants gagnent en confiance, apprennent à co-opérer et progressent à leur rythme, tout en développant autonomie et aisance dans un cadre sécurisé et bienveillant.

1h de cours/semaine*

CHF 820.-



5 à 7 ans | Bloc

Un cours pour les petites intrépides qui ont de l'énergie à revendre ! Dans le jeu, la bonne humeur et l'entraide, les enfants prennent confiance dans la verticalité, développent leurs facultés motrices.

1h de cours/semaine*

CHF 820.-

8 à 10 ans | Bloc

Les enfants découvrent en s'amusant, apprennent à poser leurs pieds, à tomber sans se faire mal, à se dépasser. L'accent est mis sur l'esprit de groupe et le développement personnel.

1h30 de cours/semaine*

CHF 1'040.-



8 à 10 ans | Voie

Niveau 1
Après leurs premières escalades et l'apprentissage des bases de l'assurage, les jeunes gagnent en autonomie, et renforcent leur confiance eux-mêmes.

1h30 de cours/semaine*

CHF 1'040.-

Niveau 2**
Pour celles et ceux qui ont déjà les fondamentaux et qui veulent mettre la barre un peu plus haut : grimpe et assurage en tête, gestuelle, mobilité.

2h de cours/semaine*

CHF 1'140.-



11 à 15 ans | Voie

Niveau 1
Coaché.es par leur monitrice ou leur moniteur, les jeunes découvrent la grimpe : sécurité, tactique, technique et fun !

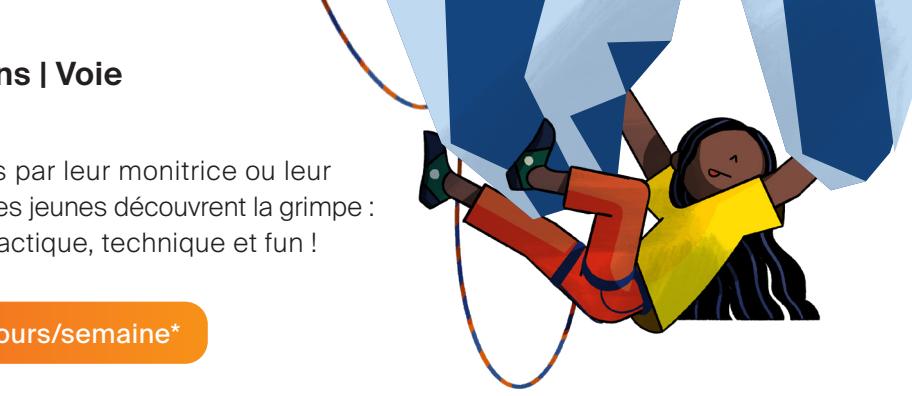
2h de cours/semaine*

CHF 1'140.-

Niveau 2**
Les jeunes grimpent et assurent en tête et prennent de la hauteur en style, en confiance et entre amis.

2h de cours/semaine*

CHF 1'140.-



11 à 15 ans | Bloc

Grâce à un coaching personnalisé, les jeunes grimpent, progressent, développent leur gestuelle, s'entraînent à aller plus haut.

2h de cours/semaine*

CHF 1'140.-

14 à 20 ans | Voie

Perfectionnement des techniques d'assurage, aspects tactiques, entraînement de la condition physique, développement de la gestuelle... Les jeunes évoluent grâce à un coaching adapté à chacun.e.

2h de cours/semaine*

CHF 1'140.-



14 à 20 ans | Bloc

Un cours pour celles et ceux qui cherchent un accompagnement dans leur apprentissage : entraînement de la condition physique, coaching individuel, aspects tactiques... le développement personnel.

2h de cours/semaine*

CHF 1'140.-



Inscris-toi !

**Pour tous nos cours*
32 séances par année pour progresser.
Hors vacances scolaires.

***Pour intégrer un niveau 2*
il faut avoir suivi un cours de niveau 1.