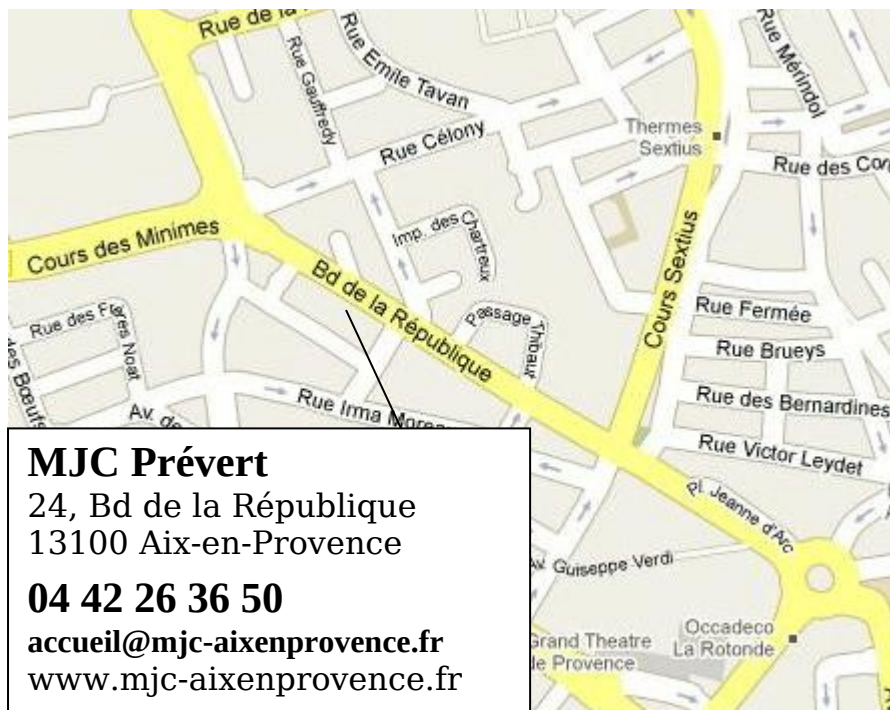


## POURQUOI DE L'ESCALADE EN FALAISES POUR SENIORS ?

Une activité physique pour tous et toutes !  
Développer la confiance en soi !  
Pratiquer en pleine nature !  
Bénéfique pour les urbains sédentaires !  
A proximité d'Aix en Provence, s'initier en sécurité !  
Se découvrir des capacités insoupçonnées !

### COMMENT ?

Une pratique individualisée selon ses capacités  
et sa motivation pour évoluer à son rythme.



### MJC Prévert

24, Bd de la République  
13100 Aix-en-Provence

**04 42 26 36 50**

[accueil@mjc-aixenprovence.fr](mailto:accueil@mjc-aixenprovence.fr)  
[www.mjc-aixenprovence.fr](http://www.mjc-aixenprovence.fr)

# DÉCOUVERTE ESCALADE POUR SENIORS



**EN SITE  
NATUREL**

LES MERCREDIS  
2, 9 ET 16 MARS DE 9H À 13H

**04 42 26 36 50**  
[ACCUEIL@MJC-AIXENPROVENCE.FR](mailto:ACCUEIL@MJC-AIXENPROVENCE.FR)

**24 BOULEVARD DE LA RÉPUBLIQUE  
13100 AIX EN PROVENCE.**

PHOTO : PATRICK SCHMIDT

**MJC  
PRÉVERT**

## TARIFS

Adhérents MJC : 40 € le cycle de 3 séances  
Adhésion MJC : 15 €

Le tarif comprend l'encadrement, le prêt du matériel escalade, l'assurance et le transport sur les sites. Les inscriptions ne sont pas remboursables.

## FICHE D'INSCRIPTION

(à retourner à la MJC Prévert)

Nom et prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

.....

Email (lisible) : .....

Je soussigné, .....désire  
m'inscrire au cycle d'initiation / découverte de l'escalade en  
falaise du 2/9 et 16 mars 2022

Je joins la somme de ..... euros à l'ordre de la MJC Prévert.

### ATTENTION !

L'inscription n'est prise en compte qu'accompagnée du règlement  
(espèces ou chèque libellé à l'ordre de : MJC PREVERT)

## INITIATION / DÉCOUVERTE ESCALADE SENIORS

### DATE, HORAIRES ET RENDEZ-VOUS

Les mercredis 2 mars, 9 mars et 16 mars de 9h à 13h.  
Rendez-vous à 9h à la MJC Prévert (24, Bd République /Aix).

*(selon l'affluence 2 autres cycles seront proposés d'ici le mois de juin)*

### LIEUX

Falaises autour d'Aix (Sainte Victoire, La Fare les Oliviers...). Choix du site selon la météo. Prévoir une marche d'approche de 5 à 20 minutes pour accéder aux falaises.

### PUBLIC

Ce cycle s'adresse à un public senior (8 participants).

### ENCADREMENT

Moniteur d'escalade diplômé d'Etat.

### TRANSPORT SUR LES SITES

Minibus de la MJC.

### MATÉRIEL À EMPORTER

Le matériel d'escalade individuel et collectif (baudriers, chaussons d'escalade, cordes, appareils d'assurance..) est fourni par la MJC.

Pour chaque séance, il convient de venir avec des chaussures adaptées à une petite marche et d'apporter :

- un petit sac à dos pour le matériel d'escalade et vos affaires personnelles.
- une gourde d'eau (1 litre).
- un en-cas pour les petites faims.
- des vêtements chauds selon la météo.