

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**

www.mjc-aixenprovence.fr

DÉCOUVERTE ESCALADE POUR SENIORS

2 ÈME SESSION

**EN SITE
NATUREL**

LES MERCREDIS
27 AVRIL, 11 ET 18 MAI
DE 9H À 13H

04 42 26 36 50
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 prénomfl:

Date de naissancefl:

Adressefl:.....
.....

Téléphonefl:

Email (lisible)fl:

Je soussigné,désire m'inscrire
au cycle d'initiation / découverte de l'escalade en
falaise du 27 avril, 11 mai et 18 mai 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 27 avril, 11 mai et 18 mai de 9h à 13h.

Rendez-vous à 9h à la MJC Prévert (24, Bd République /Aix).

(Selon l'affluence 1 autre cycle sera proposé 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.