



## CRENEAU ESCALADE DOUCE SPORT – SANTE

**Quoi ?** Le BMC ouvre à compter du 1er octobre un créneau d'initiation-progression pour adultes sur un mode d'escalade douce

**Quand ?** les jeudi de 14h à 16h hors vacances scolaires

**Où ?** à la salle d'escalade la Boite à Grimpe, 272 av de Mazargues, 13008 Marseille

**Pour qui ?** Toutes personnes en reprise d'activité sportive (post opération, femmes enceintes, etc..), en découverte sans antécédent sportif récent (non sportif, sénior à la retraite), en fragilité physique. Avec ou sans prescription médicale.

**Pour faire quoi ?** Le contenu est adapté à une initiation progressive et modérée, limitant la prise de risque d'accident musculaire, articulaire ou de chute (escalade en moulinette)

**Par qui ?** L'encadrant est un moniteur diplômé (CQP Escalade) ayant passé une spécialisation sport-santé.

**Et après ?** En fonction de la situation personnelle de chacun, le moniteur vous fera juste pratiquer régulièrement ou évoluer vers une pratique "normale". Il n'y a pas de limite imposée.

**Et moi ?** Qui suis juste débutant mais intéressé et dispo sur ce créneau ? Le groupe est ouvert à tous, la diversité des voies d'escalade de la salle permettant d'adapter la séance aux possibilités de chacun.

**Comment s'inscrire ?** Les modalités diffèrent selon si il y a prescription médicale ou non. Actuellement le club est en cours d'agrément Sport-Santé. Donc à préciser par la suite. Pour les autres (pas de prise en charge, mode escalade douce) par la plateforme en ligne HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/bureau-des-moniteurs-des-calanques/adhesions/inscriptions-club-adultes-2022-2023-1>

**Autre question ?** Contactez nous, au secrétariat 04 91 22 70 92, par mail [contact@bmc-escalade](mailto:contact@bmc-escalade).