

Découvrir nos activités

ESCALADE

ESCALADE EN FALAISE

SECURITE, INFORMATIONS & CONSEILS



Informations générales:

<http://www.ffme.fr/uploads/federation/documents/reglements/escalade/escalade-regles-securite.pdf>



Quelques notions de physique:

<http://www.youtube.com/watch?v=cqGy7fqfE8>



Les bons comportements en quelques vidéos:

<http://www.ffme.fr/fiches-ffme/page/techniques-escalade-en-video.html>



Encordement, assurance:

<http://www.altissimo-escalade.com/r467-l-escalade-en-salle-est-elle-risque-e.html>



Manœuvres en haut de voie:

<http://www.ffme.fr/escalade/video/escalade-fiches-techniques-manoeuvre-de-haut-de-voie.html>



L'assureur le plus stupide du monde:

<http://vimeo.com/80489869>



L'échauffement:

<https://www.youtube.com/watch?v=wtONkk5Odzk>

<https://www.youtube.com/watch?v=6xVbLknf59s>

