PROGRAMME 2022
Vertical Dreams
« Catalyseur de passions »

Nos activités sont organisées en collaboration avec « Escal'Pades Asbl » – Cercle du Club Alpin Belge.

A. DECOUVERTE ESCALADE EN ROCHER & VIA FERRATA EN BELGIQUE

1. DECOUVERTE DE L'ESCALADE EN ROCHER (1 jour)

Quel que soit votre objectif, vous pouvez partir à la découverte de l'escalade sur des sites naturels ! Apprentissage des techniques de sécurité, escalade en styles variés, enseignements de la gestuelle de base, descente en rappel : Une journée pour vous faire plaisir et vous dépasser sur des falaises adaptées à votre niveau.



Programme :
- Apprentissage/révision des techniques de sécurité pour l'escalade en moulinette ;
- Escalade en moulinette sur des voies adaptées à votre niveau avec enseignements techniques & gestuels

Dates : 27/03, 18/04, 15/05, 18/06, 07/08, 17/09, 23/10
Lieu : Marche-Les-Dames, Beez, Grands-Malades, Freyr, Pont-à-Lesse, Yvoir.
Niveau requis : Pratique occasionnelle à régulière en salle.
P.A.F. : 65€/jour (60€ étudiant)
Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité.
Code activité : A1.1 / A1.2 / A1.3 / A1.4 / A1.5 / A1.6

2. DECOUVERTE DE L'ESCALADE EN GRANDE VOIE (½ journée)

Une demi-journée pour découvrir l'escalade en grande voie : une aventure verticale combinant challenge et découverte pour atteindre le sommet en enchainant les longueurs d'escalade !
Vous en rêvez mais n'avez jamais osé ? On vous emmène !



Programme : Briefing sécurité pour la grande voie, suivi d'une belle ascension rocheuse adaptée à votre niveau par groupe de 2 à 3 participants.

Dates : 07/05 ou 16/10 de 9h30 à 13h00 ou de 14h à 17h30.
Lieu : Rochers de Dave, Beez ou Freyr
Niveau requis : Pratique régulière en salle. Minimum 5b et 13 ans.
P.A.F. : 50€/½ jour pour l'encadrement et le matériel spécifique grande voie.
Inscription et paiement : Au plus tard 3 semaines avant l'activité
Code activité : A2.1 / A2.2

Vertical Dreams
Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline
Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures
info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com

3. WEEKEND DECOUVERTE DE L'ESCALADE EN VOIES DE PLUSIEURS LONGUEURS A FREYR & CHALEUX (2 jours)

Vous grimpez en salle ou en rocher sur des voies d'une longueur et les grandes voies vous tentent ?
Voici le weekend idéal pour découvrir l'escalade en voies de plusieurs longueurs : une véritable aventure verticale combinant challenge et découverte des magnifiques rochers de Freyr & Chaleux !



Programme : découverte de deux des deux plus beaux massifs de Belgique dans des grandes voies adaptées à votre niveau et votre expérience en falaise ; introduction aux techniques de sécurité et de progression spécifiques à l'escalade en voies de plusieurs longueurs; familiarisation à la hauteur.

Dates : Samedi 27 et dimanche 28/08/2022 de 9h30 à 16h30.
Lieu : Rochers de Freyr & Chaleux (Proximité de Dinant).
Niveau requis : 5c minimum en salle et 5b en falaise, Minimum 14 ans, expérience en escalade en rocher en voies d'une longueur.
P.A.F. : 180€ (étudiant : 165€) pour l'encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 15/07/2022
Code activité : A3

4. VIA FERRATA AUTOUR DE NAMUR ET DINANT

Activité très en vogue, la Via Ferrata permet de découvrir les sensations grisantes du milieu vertical sans aucune expérience technique préalable et de partager un moment convivial en pleine nature !

Les 5 parcours proposés ci-dessous sont de difficultés variées, rendant l'activité accessible tant aux débutants qu'aux sportifs en recherche de sensations.

Programme : Apprentissage / révision des techniques de sécurité en Via Ferrata suivi d'un ou plusieurs itinéraires de Via Ferrata et de descente en rappel.
Niveau physique : Poids : Min. 40kg – Max. 110kg.
P.A.F. : 65€/jour (60€ étudiant) ou 45€/ ½ jour pour l'encadrement.
Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité (places limitées).

4.1 VIA FERRATA DE PONT-A-LESSE (1/2 jour)

Situé au cœur de la vallée de la Lesse dans le superbe cadre arboré du Castel de Pont-à-Lesse, cet itinéraire de de difficulté modérée est le plus abordable de Belgique !



Cette via ferrata permet de découvrir la verticalité en douceur en suivant une longue arête jusqu'au sommet de la falaise. La surprise finale ? Le pas du cabri ! Une ou plusieurs descentes en rappel complèteront cette aventure verticale.

Cette sortie est idéale pour une première approche de la via ferrata, pour des personnes appréhendant la hauteur, ou en famille.

Dates : Le 18/04 de 9h30 à 12h30
Lieu : Rochers du Castel de Pont-à-Lesse (Dinant).
Niveaux requis : Difficulté modérée :
- Activité accessible à toute personne ayant une condition physique raisonnable.
- A partir de 12 ans accompagné ou 14 ans non accompagné

Code activité : A4.1.1

Vertical Dreams
Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline
Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures
info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com

4.2 VIA FERRATA DE MARCHE-LES-DAMES (1/2 jour ou 1 jour)

Longue de 400 mètres, la Via Ferrata de Marche-Les-Dames est l'un des itinéraires les plus variés et attractifs de Belgique offrant de très belles vues sur la vallée de la Meuse. Portions verticales, pendule, passerelles, ponts de singe aériens, ponts népalais, traversées vertigineuses et descente en rappel, vous serez confrontés à un savant cocktail de sensations verticales !



Dates : 27/03 & 23/10 de 10h à 16h ; 06/08 & 23/10 de 9h30 à 12h30
Lieu : Camp Commando de Marche-Les-Dames (Namur).
Niveaux requis : Itinéraire difficile :
- Activité accessible à toute personne ayant une condition physique raisonnable et n'ayant pas peur de la hauteur.
- Bonne endurance des membres supérieurs
- A partir de 13 ans accompagné ou 14 ans non accompagné

Code activité : A4.2.1 / A4.2.2 / A4.2.3 / A4.2.4

4.3 VIA FERRATA DES GRANDS-MALADES (1/2 jour)



Située en bord de Meuse entre Namur et Beez, la Via Ferrata des Grands-Malades est le parcours de Via Ferrata le plus technique et athlétique de Belgique ! Il est de plus très varié : portions verticales ascendantes et descendantes, dévers, traversée vertigineuse, ponts de singe, pont népalais, corde à noeuds, tyrolienne et descente en rappel feront le bonheur des amateurs de sensations verticales en très bonne forme physique !

Dates : 18/04 de 9h30 à 12h30 ou 06/08 de 14h à 17h.
Lieu : Rochers des Grands-Malades (près de Namur).
Niveaux requis : Itinéraire soutenu et exigeant !
- Avoir une très bonne condition physique et ne pas avoir peur de la hauteur
- Force et endurance des membres supérieurs
- Escalade en salle ou expérience préalable en via ferrata exigée.
- A partir de 14 ans

Code activité : A4.3.1 / A4.3.2

4.4 VIA FERRATA DE VILLERS-LE-GAMBON (1/2 jour) - NOUVEAU !

Située dans les bois non loin de Philippeville, la Via Ferrata de Villers-Le-Gambon est un parcours technique et athlétique d'une incroyable diversité : portions verticales ascendantes et descendantes, traversée vertigineuse, tyrolienne qui se termine dans un filet, pendule, passerelles, pont népalais). Longue de 300 mètres, elle est vertigineuse et fera le bonheur des amateurs de sensations verticales !



Dates : 14/05 & 20/08 de 9h30 à 12h30.
Lieu : Carrière de Merlemont - Villers-Le-Gambon (Philippeville).
Niveaux requis : Itinéraire technique, soutenu et exigeant !
- Avoir une bonne condition physique et ne pas avoir peur de la hauteur ; Force et endurance des membres supérieurs
- Escalade en salle ou expérience préalable en via ferrata.
- A partir de 14 ans

Code activité : A4.4.1 / A4.4.2

4.5 VIA FERRATA DE LANDELIES (1/2 jour) - NOUVEAU !

Située en bord de Sambre, dans la région de Charleroi, la Via Ferrata de Landelies est un parcours technique de 250 mètres aux passages variés où le vide est omniprésent : sections verticales, traversées vertigineuses, passage dans une cheminée, tyrolienne, descente en rappel. Vertigineuse, elle fera le bonheur des sportifs aguerris en recherche de sensations verticales !



Dates : 20/08 de 14h à 17h.
Lieu : Rochers de Landelies - Montigny-Le-Tilleul.
Niveaux requis : Itinéraire soutenu, engagé et exigeant !
- Avoir une bonne condition physique et ne pas avoir peur de la hauteur ; Force et endurance des membres supérieurs
- Escalade en salle ou expérience préalable en via ferrata.
- A partir de 14 ans

Code activité : A4.5.1

Vertical Dreams
Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline
Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures
info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com

5. JOURNEE VIA FERRATA A NAMUR ET DINANT

Une journée pour combiner 2 itinéraires les plus spectaculaires de Belgique ! Nous vous proposons 3 formules sportives pour toute personne ayant une bonne condition physique et n'ayant pas peur de la hauteur ! Un savant cocktail de sensations verticales pour les sportifs amateurs d'aventure et de verticalité !



Dates :
- 18/04 de 9h30 à 16h30 : Pont-à-Lesse + Grands-Malades
- 06/08 de 9h30 à 16h30 : Marche-Les-Dames + Grands-Malades
- 20/08 de 9h30 à 16h30 : Villers-Le-Gambon + Landelies

Niveaux requis : Itinéraires soutenus et exigeants :
- Avoir une bonne condition physique et ne pas avoir peur de la hauteur ; Force et endurance des membres supérieurs
- Escalade en salle ou expérience préalable en via ferrata recommandée.

Code activité : A5.1 / A5.2 / A5.3

6. JOURNEE FALAISE : ESCALADE & VIA FERRATA (1 jour)

Une journée pour (re)découvrir les sensations grisantes de la falaise sur un site varié et adapté à tous les niveaux ! Vous partirez à la découverte de l'escalade en rocher où vous pourrez vous faire plaisir et vous dépasser à votre propre niveau et vous parcourrez un des itinéraires de Via Ferrata les plus technique, varié et aérien de Belgique !



Programme : Apprentissage/Révision des techniques de sécurité pour la Via Ferrata et l'escalade en moulinette. Découverte d'un des itinéraires les plus spectaculaires de Belgique, descente en rappel et escalade en moulinettes sur des voies adaptées à votre niveau.

Dates : 27/03, 18/04 & 23/10 de 9h30 à 15h30
Lieux : Rochers des Grands-Malades ou Marche-Les-Dames (Namur)
Niveau requis : Activité accessible à toute personne ayant une bonne condition physique et n'ayant pas peur de la hauteur. A partir de 14 ans. Poids : Min. 40kg - Max. 110kg.
P.A.F. : 65€ (ou 60€ étudiant) pour l'encadrement.
Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité (places limitées).
Code activité : A6.1 / A6.2 / A6.3

Vertical Dreams
Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline
Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures
info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com

B. FORMATIONS ESCALADE & VIA FERRATA EN BELGIQUE

7. AUTONOMIE EN ROCHER - Module 1 : voies d'une longueur (2 jours)

2 jours pour découvrir l'escalade en falaise, faire ses premiers pas en tête de cordée, apprendre les techniques de sécurité et de progression pour évoluer vers l'autonomie en voie d'une longueur : comment positionner et clipper ses dégaines, gérer la corde efficacement, assurer en tête, comment faire la manip pour redescendre selon l'équipement en place, que faire si je n'arrive pas en haut de la voie, quelles sont les erreurs les plus courantes…



Programme : Escalade en tête (consignes de sécurité pour le grimpeur & l'assureur), installation de la moulinette, descente en rappel auto-assuré, technique de la réchappe, lecture de topo, gestion du matériel …

Dates : Les 23 & 30/04, 11 & 18/06 ou 10 & 17/09 de 9h30 à 16h30.
Lieu : Rochers des Grands-Malades (Namur) & Freyr (Dinant).
Niveau requis : Pratique régulière en salle et minimum 5a en salle. Minimum 12 ans.
P.A.F. : 140€ (étudiant : 125€) pour l'encadrement.
Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité (sous réserve de places disponibles)
Code activité : B7.1 / B7.2 / B7.3

8. PROGRESSER EN ESCALADE : APPRENDRE A CHUTER ET A REPOUSSER SES LIMITES (1 jour)

Cette formation s'adresse à tous les grimpeurs qui se sentent limités mentalement (en tête ou en second) par la peur de la chute et qui souhaitent améliorer leur niveau grâce à des conseils stratégiques et méthodologiques. Elle propose un atelier spécifique pour apprendre à chuter en réduisant les risques et en assurant correctement son partenaire, et une séance d'escalade supervisée pour travailler une voie de son niveau max.



Programme : Comment assurer une chute ? Comment tomber ? Quelles sont les erreurs les plus communes et les mauvais réflexes ? Comment distinguer la peur du danger ? En quoi notre état d'esprit influence notre escalade ? Quelle sont la méthodologie et la stratégie à développer pour enchaîner une voie de son niveau max ?

Dates : Le 15/05/2022 de 9h30 à 16h30.
Lieu : Rocher des Grands-Malades
Niveau requis : Autonomie en voies d'une longueur, expérience à l'escalade en tête, grimpeur intermédiaire ou confirmé, minimum 5c en tête.
P.A.F. : 80€ (étudiant : 75€) pour l'encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 25/04/2022 (nombre de places limité).
Code activité : B8

9. COACHING TECHNIQUE, GESTUEL & MENTAL EN ESCALADE EN DALLE (1 jour) - *NOUVEAU !*

Ce cours de perfectionnement est une forme de coaching, ciblant au mieux vos attentes et vos limites afin de tirer le meilleur de vous-même ! Cette formation s'adresse aux grimpeurs qui souhaitent revoir ou améliorer leur maîtrise des techniques de sécurité en tête, développer leur gestuelle en dalle, ainsi que leur gestion du stress de la chute. Elle proposera un atelier spécifique pour apprendre à chuter en dalle en réduisant les risques et en assurant correctement son partenaire.



Programme :

- Coaching technique : assurage, progression, réchappe…
- Coaching gestuel en dalle : placement des pieds, positionnement en dalle, transfert d'appuis…
- Coaching mental : école de vol, assurage dynamique, conseils pour prendre confiance et éviter les erreurs et les mauvais réflexes.

Dates : Le 07/08 de 9h30 à 16h30.
Lieu : Carrière de Freyr (Dinant)
Niveau requis : Expérience ou formation préalable à l'escalade en tête, autonomie en voies d'une longueur.
P.A.F. : 75€ (étudiant : 70€) pour l'encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 01/08/2022.
Code activité : B9

Vertical Dreams
Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline
Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures
info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com

10. AUTONOMIE EN ROCHER - Module 2 : voies de plusieurs longueurs (2 jours)

Voici la formation idéale pour apprendre ou perfectionner les techniques de base pour vous lancer en sécurité dans des voies de plusieurs longueurs : comment faire son relais, assurer son second, enchaîner des longueurs, grimper en réversible, descendre en rappel, éviter les erreurs classiques et les situations problématiques.



Programme : Techniques de sécurité et de progression spécifiques à l'escalade en grandes voies sur corde à simple (choix du matériel, différents types de relais, communication, descente en rappels, notions de sauvetage, lecture de topo …).

Dates : Les 19 &26/06 ou 15 & 22/10 de 9h30 à 16h30.
Lieu : Rochers d'Yvoir & Freyr (Proximité de Dinant).
Niveau requis : Expérience ou formation en falaise comme 1er de cordée indispensable (escalade en tête en voies d'une longueur). Minimum 14 ans.
P.A.F. : 160€ (étudiant : 145€) pour l'encadrement.
Inscription et paiement : Au plus tard trois semaines avant l'activité (sous réserve de places disponibles)
Code activité : B10.1 / B10.2

11. COACHING ET PERFECTIONNEMENT DES TECHNIQUES GRANDES VOIES (1 jour) - NOUVEAU !

Une journée pour rafraîchir vos connaissances, optimiser et perfectionner vos manips pour évoluer en autonomie en voies de plusieurs longueurs, en cordée de 2 ou 3 grimpeurs, communiquer efficacement, éviter les pièges et erreurs dangereuses pour assurer au mieux sa sécurité jusqu'au sommet !



Programme : Optimisation et approfondissement des techniques de sécurité et de progression en voies de plusieurs longueurs : utilisation d'une corde à double, différents types de relais (sangle/corde/ arbre), communication verbale et non verbale, gestion du tirage, gestion des cordes au relais, grimper en réversible ou en flèche, descente en rappels sur corde à double.

Dates : 30/04 : perfectionnement des techniques grandes voies - 07/05 : progression en grandes voies avec coaching technique
Lieu : Massif de Freyr & Dave
Niveau requis : Expérience ou formation préalable à l'escalade en tête en voies de plusieurs longueurs indispensable.
P.A.F. : 80€ (étudiant : 75€) pour l'encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 10/04/2022
Code activité : B11.1 / B11.2

12. WEEK-END PERFECTIONNEMENT EN GRANDES VOIES A FREYR ET CHALEUX (2 jours)

Vous grimpez déjà en falaise et parfois en grandes voies mais vous hésitez à vous lancer dans des voies de plus grande envergure ou dans des massifs réputés mais plus exigeants et difficiles d'accès ? Voici un weekend pour découvrir 2 des plus beaux massifs d'escalade de Belgique en mode grandes voies, rafraîchir vos connaissances et perfectionner vos manips pour évoluer en autonomie !



Programme :

- Découverte de 2 massifs exigeants et des grandes voies adaptées à votre niveau
- Révision et perfectionnement des techniques de sécurité et de progression spécifiques à l'escalade en grandes voies : assurage, différents types de relais, communication, gestion de la corde au relais, gestion des rappels ; gestion de l'itinéraire, gestion du tirage…

Dates : Les 27 & 28/08 de 9h30 à 16h30.
Lieu : Rochers de Freyr & Chaleux (Dinant).
Niveau requis : formation préalable en falaise comme 1er de cordée indispensable (escalade en tête en voies d'une longueur et grandes voies), Minimum 5c en salle et 5b en tête en falaise.
P.A.F. : 180€ (étudiant : 165€) pour l'encadrement.
Inscription et paiement : 2 semaines avant l'activité (**Code**: B12)

Vertical Dreams
Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline
Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures
info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com

13. FORMATION A L'ESCALADE SUR COINCEURS EN VOIES D'UNE ET PLUSIEURS LONGUEURS (2jours)

2 jours pour se familiariser avec ce type d'escalade communément appelée « escalade traditionnelle » ou « terrain d'aventure » via une formation théorique & pratique et des mises en situation spécifiques.



Programme : choix et organisation du matériel, estimation de la fiabilité des ancrages en place, placement correct des coinceurs & friends, utilisation des ancrages naturels, relais sur ancrages douteux (2 à 4 points), stratégie & engagement…

Dates : Les dimanche 17/04 & 01/05/2022 de 9h30 à 16h30.
Lieu : Rochers de Beez et Dave.
Niveau requis : pratique régulière en falaise, 5b en tête en falaise, autonomie en falaise équipée en voies d'une et plusieurs longueurs.
P.A.F. : 180€ (étudiant : 165€) pour l'encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 01/04/2022.
Code activité : B13

14. TECHNIQUES DE SAUVETAGE ET AUTO-SAUVETAGE DANS LA CORDEE : Module 1 & 2

Vous êtes autonome en falaise équipée et souhaitez apprendre les bases des techniques de sauvetage et auto-sauvetage ? Durant cette formation, vous découvrirez comment venir en aide à votre partenaire ou faire face à des problèmes en paroi !



Programme :
Module 1 : Réchappe lors d'une retraite en escalade en tête ; moulinette fractionnée et moulinette trop courte ; bascule du reverso et remontée sur corde lorsqu'on ne parvient pas à passer un passage ou si l'on est descendu trop bas en rappel ; assistance au second dans un passage difficile ; donner du mou ; redescendre son second au sol ; descendre voir le second ; débloquer son partenaire et descendre en rappel avec lui…
Module 2 : rappels pendulaires, intervention sur rappel, descendre le second bloqué en auto-moulinette

Dates : Module 1 : 11 & 18/09/2022 – Module 2 : 13 & 20/11/2022 de 10h à 17h
Lieu : Rochers des Grands-Malades et Marche-Les-Dames.
Niveau requis : Autonomie et expérience indispensable en falaise équipée en voies d'une longueur et en grandes voies.
P.A.F. : 180€ (étudiant : 165€) pour l'encadrement.
Inscription et paiement : Au plus tard 3 semaines avant l'activité (places limitées).
Code activité : B14.1 / B14.2

15. AUTONOMIE & INTERVENTION EN VIA FERRATA : Module 1 & 2 (1 ou 2 jours) - *NOUVEAU !*

Les via ferrata sont à la mode mais elles demandent un apprentissage pour être pratiquée en sécurité. En effet, leur apparente facilité technique et leur accessibilité entraînent souvent des comportements inappropriés et une méconnaissance des techniques d'aide. D'autre part, si vous en maîtrisez la progression, il ne faut pas hésiter à encorder enfants et débutants et à se former aux techniques pour venir en aide aux personnes qui vous accompagnent et intervenir en cas de problème. Mettez votre autonomie à l'épreuve et développez vos techniques pour partir en autonomie cet été!



Programme :
Module 1 : Techniques de progression individuelle et en cordée. Infrastructures et EPI, cotations, risques objectifs et liés à l'environnement, techniques de sécurité individuelle et en cordée.
Module 2 : Techniques d'aide et d'intervention pour venir en aide à ses partenaires : rejoindre le câble après avoir chuté sur sa longe ; ramener au câble une personne ayant chuté, descendre une personne au sol, poser une main courante, remonter sur corde fixe.

Date : Module 1 : 08/05 – Module 2 : 12/06 - De 9h30 à 16h30
Lieu : Rochers des grands-malades à Namur
Niveau requis : Bonne condition physique, en particulier dans les membres supérieurs (savoir se tenir sur les bras) ; ne pas avoir peur de la hauteur ; Expérience en via ferrata ou en escalade exigée.
P.A.F. : 80€/jour
Inscription : 3 semaines avant l'activité (places limitées)
Code activité : B15.1 / B15.2

Vertical Dreams
Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline
Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures
info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com

C. ESCALADE A L'ETRANGER

ATTENTION : La clôture des inscriptions se fera dorénavant 3 à 5 mois avant le début de l'activité pour des raisons logistiques telles que réservations de logement et de moniteurs. Mais n'hésitez pas à nous contacter si la date de clôture est passée !

16. ESCALADE A LEONIDIO EN GRECE (6 jours/7 nuits) - NOUVEAU !

Un nouveau trio « mer – rocher – soleil » en début de saison assez paradisiaque et en plein essor !

Situé en bord de mer sur la côte sud-est de Péloponnèse, Leonidio est un charmant village entouré de nombreuses falaises. La variété de ses secteurs, les conditions de grimpe fabuleuses, ses jolis rochers rouges d'excellente qualité et aux formes époustouflantes en font une destination idéale pour l'escalade en automne et en hiver.

Dalles, murs verticaux, dévers, murs à trous, grottes, concrétions et colonnettes offrent aux grimpeurs l'embarras du choix ! Chacun trouvera son bonheur au sein de cet improbable et fantasque décor rupestre !



Programme :

- Découverte des plus belles falaises de la région avec un site différent chaque jour
- Coaching technique, gestuel et mental en escalade sportive avec de longues envolées de 30 à 40 mètres en styles variés : dalles, murs verticaux à trous, dévers, concrétions, colonnettes…
- Escalade en grandes voies (5c minimum)

Dates : Du 05 ou 06/03 (soir) au 12 ou 13/03/2022 (matin).
Lieu : Léonidio, Grèce
Niveau requis : Pratique régulière en salle ou en falaise, 5b/c minimum en salle et expérience élémentaire de la falaise.
P.A.F. : 645€ (étudiant : 595€) comprenant le logement dans une villa et l'encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 15/12/2021 (Code : C16)

17. TRIO D'ESCALADE PROVENÇALE: SAINTE-VICTOIRE, CAP CANAILLE & CALANQUES (6 jours/7 nuits) - NOUVEAU !

La Sainte-Victoire, c'est cette montagne calcaire posée en plein cœur de la Provence. Ses secteurs offrent plus de 500 voies d'escalade, de la couenne à la grande voie de 300m, sportive ou en terrain d'aventure ! Sur ses falaises cohabitent aussi bien les secteurs de dalles grises qui mettent à l'honneur réglettes, fissures et grimpe technique sur un calcaire magnifique, que des secteurs aux profils plus déversant sur du rocher très varié.

La proximité du Parc National des Calanques, qui englobe la côte rocheuse de Marseille à Cassis, permet de vous proposer 2 jours d'escalade sur le calcaire blanc des Calanques et le grès rouge et poudingue du Cap Canaille !



Programme :

- 4 jours Ste-Victoire, 1 jour Calanques, 1 jour Cap Canaille
- Apprentissage ou perfectionnement des manips de sécurité en voies d'une et plusieurs longueurs
- Progression sur coinceurs optionnelle
- Coaching en escalade sportive
- Voies de plusieurs longueurs avec encadrement rapproché

Dates : Du samedi 02/04 (soir) au samedi 09/04/2022 (matin).
Lieu : Sainte-Victoire (Aix-en-Provence) & Calanques de Cassis.
Niveau requis : 5b minimum en salle ou en falaise et autonomie en voies d'une longueur.
P.A.F. : 595€ (545€ étudiant) comprenant logement en gîte et encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 20/12/2021 (Code : C17)

18. ESCALADE A ORPIERRE (6 jours/7 nuits)

Le charmant village médiéval d'Orpierre se trouve au sud des Hautes-Alpes, entouré de nombreuses falaises calcaires. Le village est devenu un des hauts lieux de l'escalade en France grâce à la qualité de son rocher et de son équipement, à sa diversité d'escalade et à son climat agréable permettant d'y grimper presque toute l'année.

Site d'initiation et de perfectionnement par excellence, les falaises d'Orpierre offrent de nombreuses possibilités pour tous les goûts et tous les niveaux : dalles, murs verticaux, dévers, voies sportives et grandes voies !



Programme :

- Apprentissage & perfectionnement des manips de sécurité visant la progression et l'autonomie, adaptable à l'expérience: escalade en tête, moulinette, relais, rappel, techniques d'aide au second…
- Coaching technique et gestuel en voies sportives
- Escalade en grandes voies avec encadrement rapproché

Dates : Du samedi 09/04 (soir) au samedi 16/04/2022 (matin).
Lieu : Village d'Orpierre – Alpes du Sud
Niveau requis : 5b minimum en salle d'escalade.
P.A.F. : 595€ (545€ étudiant) comprenant logement en gîte et encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 15/12/2021 (Code : C18)

19. ESCALADE EN SARDAIGNE (6 jours/7 nuits)

Qui a déjà grimpé en Sardaigne a forcément envie d'y retourner, tant la destination est exceptionnelle ! La région de Cala Gonone est particulièrement réputée : incroyable qualité et diversité de rocher, calcaire blanc marin sur la côte et calcaire gris joliment sculpté dans les montagnes et les canyons du Supra-Monte, voies sportives au-dessus de la plage et grandes faces de plus de 300m en bord de mer ou dans les terres. Bref, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux !



Programme :

- Découverte des plus belles falaises et voies de la région
- Coaching technique et gestuel en escalade sportive
- Escalade en voies de plusieurs longueurs avec encadrement rapproché
- Perfectionnement des manips de sécurité en
- Possibilité de progression sur coinceurs

Dates : du 21/05 (soir) au 28/05/2022 (matin) – Ascension
Lieu : Cala Gonone (côte est de la Sardaigne).
Niveau requis : Pratique régulière en salle ou en falaise, 5c minimum en second et 5b en tête, autonomie en voies d'une longueur.
PAF : 645€ (étudiant : 595€) comprenant logement en villa et encadrement
Inscription et paiement : avant le 15/01/2022 (Code : C19)

20. ESCALADE MIXTE DANS LES VOSGES (3 jours/3 nuits)

Ce court-séjour vous propose 3 jours d'escalade dans le magnifique Parc Naturel des Vosges, dont les falaises de granite offrent de nombreuses possibilités d'escalade en voies sportives et en grandes voies dans des styles variés à quelques heures de la Belgique ! Falaise historique des Vosges, le Martinswand se situe sur les crêtes vosgiennes et fait face au sommet du Honneck. Il offre un granit de très bonne qualité avec des voies au caractère alpin.



Programme :

- Apprentissage et perfectionnement des techniques grandes voies ;
- Escalade alpine en styles variés : dalles, fissures et dièdres ;
- Escalade sur coinceurs (optionnelle)

Dates : Du 03/06 (soir) au 06/06/2022 (après-midi) – Pentecôte.
Lieu : Falaises du Martinswand - Hohneck
Niveau requis : 5c minimum en salle ou en falaise, autonomie en voies d'une longueur.
P.A.F. : 320 € (295€ étudiant) comprenant logement en gîte et encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 15/03/2022 (Code : C20)

Vertical Dreams
Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline
Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures
info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com

21. AUTONOMIE EN GRANDES PAROIS A AILEFROIDE (6 jours/7 nuits)

Ce stage propose un perfectionnement à l'escalade en grandes parois au cœur du superbe massif des Ecrins, au départ du village d'Ailefroide ! Un site majeur reconnu comme un des plus beaux sites naturels et réputé pour ses grandes voies sur granite. Dans un cadre majestueux entouré de sommets mythiques, son altitude modeste lui offre un climat confortable pour l'escalade estivale. L'escalade est technique et variée : murs, dièdres, fissure et dalles alternent pour le plus grand bonheur des grimpeurs. Découvrez avec nous « l'art » de grimper à Ailefroide !



Programme :

- Escalade sur granite en grandes voies de 200 à 500m avec encadrement rapproché
- Perfectionnement des techniques spécifiques aux grandes voies visant l'autonomie
- Progression sur coinceurs (optionnelle).

Dates : Du samedi 09/07 (soir) au samedi 16/07/2022 (matin).
Lieu : Ailefroide - Massif des Ecrins.
Niveau requis : 5b minimum en salle et en falaise, autonomie en falaise équipée, expérience en grandes voies.
P.A.F. : 595€ (545€ étudiant) comprenant logement en gîte et encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 01/04/2022 (Code : C21)

22. PERFECTIONNEMENT ESCALADE SPORTIVE OU SUR COINCEURS AU BATTERTFELS DANS LA FORET NOIRE (3 jours/3 nuits)

Venez gravir ces étranges tours de roche volcanique surgissant au-dessus des vertes étendues de la forêt noire, derrière les ruines d'un château médiéval dominant la vallée du Rhin ! Le site de « Battertfelsen » offre aux grimpeurs un terrain de jeux exceptionnel composé de murs verticaux, dalles, fissures, dièdres, cheminées à gravir partiellement sur coinceurs pour ceux qui le souhaitent !



Programme :

- Escalade sportive
- Escalade en grandes voies de 2 à 3 longueurs
- Escalade « Traditionnelle » sur coinceurs (optionnel)

Dates : Du 12/08 soir au 15/08/2022 à 16h
Lieu : Falaises de Battertfelsen près de Baden-Baden en Allemagne (4h30 de route depuis Bruxelles).
Niveau requis : 5a/b en falaise, autonomie en voies d'une longueur.
P.A.F. : 320 € (295€ étudiant) comprenant logement en gîte et encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 15/05/2022 (Code : C22)

23. ESCALADE EN ARDECHE (6 jours/7 nuits) - NOUVEAU !

Proche de Vallon Pont d'Arc, les Gorges de l'Ardèche et celles du Chassezac recèlent des falaises propices à l'escalade dans un cadre naturel magnifique. La variété des sites d'escalade vous fera découvrir cette région réputée pour la diversité de ses paysages, ses curiosités géologiques, les méandres de ses cours d'eau et la richesse de ses forêts. Que vous soyez débutants ou grimpeurs confirmés, les gorges calcaires de l'Ardèche ou les dalles granitiques de la vallée du Chassezac vous combleront de voies adaptées à votre niveau.



Programme :

- Découverte des plus belles falaises de l'Ardèche, un site différent chaque jour
- Coaching technique et gestuel en escalade sportive
- Grandes voies de plusieurs longueurs
- Apprentissage & perfectionnement des manips de sécurité visant la progression et l'autonomie adaptable selon le niveau et l'expérience des participants (escalade en tête, moulinette, réchappe, relais, rappel, techniques d'aide au second et d'auto-sauvetage).

Dates : Du 24/09 (soir) au 01/10/2022 (matin).
Lieu : Gorges de l'Ardèche
Niveau requis : Pratique régulière en salle d'escalade – Niveau minimum 5b/c
P.A.F. : 595€ (étudiant : 545€) comprenant le logement en gîte et l'encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 15/05/2022 (Code : C23)

Vertical Dreams
Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline
Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures
info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com

24. ESCALADE AUX CALANQUES & CAP CANAILLE (6 jours/6 nuits)

Le Parc National des Calanques englobe la côte rocheuse de Marseille à Cassis et constitue un terrain de jeu exceptionnel pour les grimpeurs de tous niveaux ! Le calcaire blanc des Calanques ou le grès rouge et le poudingue du Cap Canaille, les criques paradisiaques, l'horizon bleu de la méditerranée, le survol des mouettes et des goélands, tous ces éléments font des Calanques un site exceptionnel à découvrir et revisiter sans modération !



Programme :

- Découverte des plus belles falaises des Calanques
- Grandes voies de plusieurs longueurs et traversées mémorables au-dessus de la mer
- Coaching technique et gestuel en escalade sportive
- Apprentissage & perfectionnement des manips de sécurité : escalade en tête, moulinette, réchappe, relais, rappel, progression sur coinceurs… Bref, tout est possible aux Calanques !

Dates : Du samedi 01/10 (soir) au samedi 08/10/2022 (matin).
Lieu : Calanques de Cassis et Marseille
Niveau requis : 5b minimum en salle d'escalade et expérience élémentaire de la falaise.
P.A.F. : 595€ (545€ étudiant) comprenant logement en gîte et encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 15/04/2022 (Code : C24)

25. ESCALADE DANS LES GORGES DU DESTEL (6 jours/7 nuits) - NOUVEAU !

Situées entre Marseille et Toulon, à proximité de la mer et de l'arrière-pays varois, les gorges du Destel forment un petit canyon oublié et sauvage. Son rocher et ses paysages rappellent le célèbre site des Alpes de Haute Provence, lui valant le surnom de « Verdon Toulonnais » ! Ses nombreuses falaises offrent un rocher calcaire gris de qualité et rempli de gouttes d'eau dans un cadre préservé.

Le Destel, ce sont des belles grandes voies bien équipées entre le 5a et le 6c, et de nombreuses voies d'une longueur de tous les niveaux. L'escalade y est incroyablement riche et variée : dalles, murs raides, fissures, dévers et grottes. Débutants ou confirmés, amateurs de couennes ou de grandes voies, chacun y trouvera son bonheur !



Programme :

- Apprentissage & perfectionnement des manips de sécurité pour la progression en voies d'une et plusieurs longueurs
- Coaching en escalade sportive
- Grandes voies de plusieurs longueurs jusqu'à 200 mètres

Dates : Du 29/10 (soir) au 05/11/2022 (matin) – Congé de Toussaint.
Lieu : Gorges du Destel – Evenos
Niveau requis : Pratique régulière en salle d'escalade – Minimum 5b.
P.A.F. : 595€ (étudiant : 545€) comprenant logement en gîte et encadrement.
Inscription et paiement : Avant le 15/06/2022 (Code : C25)

ESCALADE EN SALLE

- Vous débutez l'escalade et souhaitez des conseils et un coaching technique pour progresser ?
- Vous grimpez déjà et souhaitez élargir votre répertoire gestuel ?
- Vous voulez progresser en affinant vos placements de pieds, vos équilibres et votre gestuelle en dalle/dévers/dièdre/surplomb ?
- Vous êtes coincés dans un degré de difficulté ? Bloqués par un problème qui limite votre progression ?
- Vous êtes perdus dans votre préparation physique et la planification de vos entraînements ?

Contactez-nous pour des cours ou un programme sur mesure en collaboration avec nos salles partenaires à Namur, Bruxelles, Liège ou Arlon !

INFORMATION & INSCRIPTION

Affiliation

Pour des questions d'assurance et de responsabilité, nos activités ne sont accessibles qu'aux membres des cercles affiliés au Club Alpin Belge – Fédération d'Escalade, d'Alpinisme et de Randonnée (ou d'une autre fédération similaire).
Si vous n'êtes pas membre, il est possible de demander une autorisation spéciale à la journée (invitation par la fédération comprenant accès & assurance) pour toutes nos activités en Belgique ou de s'affilier à la fédération au moment de l'inscription !
Plus de détails à ce propos dans le règlement général du club lors de l'inscription.

Matériel technique

- La liste complète du matériel pour chaque activité est détaillée dans nos documents d'information.
- La location de matériel est à réserver au moment de l'inscription.
- **Membre Escal'Pades ? La location de matériel est gratuite !**

Niveau requis

Le niveau requis exigé évoque un « **niveau à vue** », c'est-à-dire le niveau dans lequel vous réussissez généralement (9 fois sur 10) à enchaîner dès le 1er essai, sans la connaître, une voie avec aisance, sans chute et sans rencontrer de difficultés.
Celui-ci est donc différent de votre « niveau max » (niveau maximum dans lequel vous réussissez occasionnellement une voie) ou de votre « niveau après travail » (niveau maximum dans lequel vous réussissez généralement une voie après l'avoir travaillée).

Plus d'infos sur une activité ?

Envoyez-nous un email à **info@vertical-dreams.com** pour recevoir le document d'information propre à l'activité reprenant tous les renseignements sur le programme de l'activité, le niveau requis, le rendez-vous, le paiement, le matériel et l'inscription, ainsi qu'un explicatif sur la région, le massif et le logement pour les stages à l'étranger !

Vous inscrire ?

Le formulaire d'inscription est disponible via le lien :

https://vertical-dreams.com/inscription2022

- Dans la case « Confirmez-vous le choix d'activité ci-dessous », insérez le code de l'activité correspondant à l'activité de votre choix de la manière suivante : *catégorie de l'activité (A, B, C ou D) suivi du numéro de l'activité.*
  → *Exemple*: *Escalade aux Calanques = catégorie C (Escalade à l'étranger), numéro 16 => Code = C16*
- Vous trouverez également le lien exact vers le formulaire d'inscription dans nos documents d'information.

Vertical Dreams
Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline
Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures
info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com