



PROGRAMME 2023

Vertical Dreams

« Catalyseur de passions »



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

Toutes les activités découvertes, formations et stages ont un nombre de places limité. Les dates limites d'inscription sont données à titre indicatif et se font donc sous réserve de places disponibles.

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 : 26/03, 16/04, 13/05, 17/06, 02/09, 22/10

Lieu : Marche-Les-Dames, Beez, Pont-à-Lesse, Freyr, Grands-Malades, Durnal...

Niveau requis : Pratique occasionnelle à régulière en salle.

P.A.F. : 75€/jour (70€ 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 (1/2 journée)

Une demi-journée pour découvrir l'escalade en grande voie en second de cordée : 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 : 23/04 ou 07/10 de 9h30 à 13h00 ou de 14h à 17h30.

Lieu : Rochers de Dave, Beez ou Freyr

Niveau requis : Pratique régulière en salle ou en falaise. Minimum 5b.

P.A.F. : 55€/1/2 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, en tête ou en second de cordée : 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 28/08/2023 de 9h30 à 16h30.

Lieu : Rochers de Freyr & Chaleux (Proximité de Dinant).

Niveau requis : 5c minimum en salle, 5b en falaise, Minimum 14 ans, expérience élémentaire en escalade en rocher en voies d'une longueur.

P.A.F. : 190€ (étudiant : 180€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 25/07/2023

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. : 75€/jour (70€ étudiant) ou 50€/ ½ jour pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité.

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 !

Les plus téméraires pourront ensuite tenter une ascension plus technique. 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 pour une sortie en famille.

Dates : Les 13/05, 11/06, 09/09 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 / A4.1.2 / A4.1.3

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 : 26/03 & 22/10 de 10h à 16h ; 05/08 & 22/10 de 9h30 à 12h30

Lieu : Camp Commando de Marche-Les-Dames (Namur).

Niveaux requis : Itinéraire modéré à 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 / A4.2.4 / A4.2.2 / A4.2.3

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 et où le vide est omniprésent ! 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 : 15/04, 03/06 de 9h30 à 12h30 ou 05/08 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 du vide
- 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 / A4.3.3

4.4 VIA FERRATA DE VILLERS-LE-GAMBON (1/2 jour) – ANNULE SITE FERME

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 où le vide est omniprésent : 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 : 19/08 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

4.5 VIA FERRATA DE LANDELIES (1/2 jour)

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 : 19/08 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
- 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 AUTOUR DE 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 :

- 13/05 de 9h30 à 16h30 : Pont-à-Lesse + Grands-Malades
- 05/08 de 9h30 à 16h30 : Marche-Les-Dames + Grands-Malades
- 19/08 de 9h30 à 16h30 : Villers-Le-Gambon + Landelies **ANNULE SITE FERME**

Niveaux requis :

- 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 OU ESCALADE ET VERTI-RANDONNEE (1 jour)

Une journée pour découvrir les sensations grisantes de la falaise sur des sites variés et adaptés 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 plus beaux itinéraires de Via Ferrata à Namur ou Dinant ou vous prendrez de la hauteur en verti-randonnée dans le superbe massif de Freyr !

❖ ESCALADE ET VIA FERRATA



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 : 26/03, 13/05, 05/08 (**Nouvelle date ! Code A6.1**) & 22/10 de 10h à 16h

Lieux : Rochers de Marche-Les-Dames, Pont-à-Lesse ou Grands-Malades

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.

P.A.F. : 75€ (ou 70€ étudiant) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité.

Code activité : A6.1 (05/08) / A6.2 / A6.3 (22/10)

❖ ESCALADE ET VERTI-RANDONNEE A FREYR

Une activité à partager en famille ou entre amis ? Cette journée permet de vivre une aventure exceptionnelle au sein d'un des plus beaux massifs de Belgique dominant la Meuse, à deux pas de Dinant ! La configuration aérienne et les itinéraires originaux feront de cette verti-randonnée une véritable particularité !



Programme :

- Escalade en moulinettes, via cordata, traversées aériennes vertigineuses, escalade facile et descentes en rappel seront au programme de cette journée pour découvrir le superbe massif de Freyr !
- Formation de base à la sécurité pour l'escalade en moulinettes, la via cordata et la verti-randonnée et conseils techniques vous aideront lors de cette initiation verticale !

Dates : 20/08/2023 de 9h30 à 15h30

Lieu : Rochers de Freyr (Dinant)

Niveau requis : Activité accessible à toute personne ayant une condition physique raisonnable et n'ayant pas peur de la hauteur. Minimum 12 ans accompagné.

P.A.F. : 75€/jour (Etudiant : 70€) pour l'encadrement.

Inscription : Avant le 05/08/2023.

Code activité : A6.4

Vertical Dreams

Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline

Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures

info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com



B. FORMATIONS TECHNIQUES EN ESCALADE & VIA FERRATA

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 : quel matériel choisir, comment positionner et clipper ses dégaines, gérer la corde efficacement, assurer en tête, quelle manip pour redescendre selon l'équipement en place, que faire si je n'arrive pas en haut de la voie, quelles sont les erreurs courantes...



Programme : Escalade en tête (consignes de sécurité pour le grimpeur & l'assureur), installation de la moulinette, technique de la réchappe, lecture de topo, choix et gestion du matériel ...

Dates : Les 15 & 22/04, 03 & 10/06 ou 02 & 09/09 de 9h30 à 16h30 – Ou du 27 au 29/05 (Cf. activité B16)

Lieu : Rochers des Grands-Malades (Namur) & Freyr (Dinant).

Niveau requis : Pratique régulière en salle et minimum 5a. Minimum 12 ans.

P.A.F. : 170€ (étudiant : 160€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité

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 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 est la méthodologie et la stratégie à développer pour enchaîner une voie de son niveau max ?

Dates : Le 14/05/2023 de 9h30 à 16h30.

Lieu : Rocher des Grands-Malades

Niveau requis : Autonomie en tête en voies d'une longueur, grimpeur intermédiaire ou confirmé, minimum 5c en tête en falaise.

P.A.F. : 85€ (étudiant : 80€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 25/04/2023.

Code activité : B8

9. PROGRESSER EN ESCALADE EN TÊTE : COACHING TECHNIQUE, MENTAL & GESTUEL EN ESCALADE EN DALLE (1 jour)

Ce cours de perfectionnement s'adresse aux grimpeurs qui souhaitent revoir ou améliorer leur maîtrise des techniques de sécurité en tête, leur gestion du stress de la chute et développer leur gestuelle en dalle. 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 mental : école de vol, assurage dynamique, conseils pour prendre confiance et éviter les erreurs et les mauvais réflexes.
- Coaching gestuel en dalle : placement des pieds, positionnement en dalle, transfert d'appuis...

Dates : Le 29/05 ou 20/08 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, minimum 4c en tête en falaise.

P.A.F. : 85€ (étudiant : 80€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : 3 semaines avant l'activité.

Code activité : B9.1 / B9.2

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 11 & 18/06 ou 07 & 14/10 de 9h30 à 16h30.

Lieu : Rochers de Freyr & Dave.

Niveau requis : Expérience ou formation comme 1^{er} de cordée en falaise indispensable (escalade en tête en voies d'une longueur). Minimum 14 ans.

P.A.F. : 190€ (étudiant : 180€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 3 semaines avant l'activité

Code activité : B10.1 / B10.2

11. PERFECTIONNEMENT DES TECHNIQUES GRANDES VOIES SUR CORDE A DOUBLE (1 jour)

Une journée pour rafraîchir vos connaissances, optimiser et perfectionner vos manip pour évoluer en autonomie en voies de plusieurs longueurs sur corde à double, en cordée de 2 ou 3 grimpeurs, communiquer efficacement, enchaîner les rappels, 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 : 04/06 ou 08/10

Lieu : Massif de Freyr & Dave

Niveau requis : Formation de base et expérience préalables à l'escalade en tête en voies de plusieurs longueurs indispensable

P.A.F. : 85€ (étudiant : 80€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 3 semaines avant l'activité

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 manip pour évoluer en autonomie !



Programme :

- Découverte de 2 massifs exigeants et plus complexes et des grandes voies adaptées à votre niveau
- Perfectionnement et mise en pratique des techniques de sécurité et de progression spécifiques à l'escalade en grandes voies sur corde à double : assurage, différents types de relais, communication, gestion de la corde au relais, des rappels, de l'itinéraire, du tirage...

Dates : Les 26 & 27/08 de 9h30 à 16h30.

Lieu : Rochers de Freyr & Chaleux (Dinant).

Niveau requis : formation préalable en falaise comme 1^{er} 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. : 190€ (étudiant : 180€) 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 et pratique en voies d'une et plusieurs longueurs, ainsi que des mises en situation spécifiques.



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

Dates : Les dimanche 16/04 & 23/04/2023 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. : 190€ (étudiant : 180€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 01/04/2023.

Code activité : B13

14. TECHNIQUES D'AIDE ET D'INTERVENTION DANS LA CORDEE : Module 1 & 2

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



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 : 03 & 10/09/2023 – Module 2 : 08 & 15/10/2023 de 09h30 à 16h30

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 ; maîtrise des techniques de base en grande voie.

P.A.F. : 190€ (étudiant : 180€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 1 mois avant l'activité.

Code activité : B14.1 / B14.2

15. AUTONOMIE & INTERVENTION EN VIA FERRATA : Module 1 & 2 (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 : 04/06 – Module 2 : 17/06 - 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. : 190€ (étudiant : 180€) pour l'encadrement.

Inscription : 3 semaines avant l'activité

Code activité : B15

Vertical Dreams

Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline

Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures

info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com



16. STAGE DE PROGRESSION EN ROCHER DANS LES PLUS BELLES VALLEES : Découvrir, s'initier, progresser en escalade en tête entre Bocq, Lesse et Meuse (3 jours) - NOUVEAU !

Ce stage de 3 jours s'adresse aux grimpeurs réguliers en salle ou en falaise qui souhaitent apprendre, revoir ou parfaire leur maîtrise des techniques de sécurité en tête en voies d'une longueur pour évoluer vers l'autonomie et/ou développer leur bagage gestuel en falaise. Une journée sera également consacrée à l'escalade en dalle et à l'apprentissage de la chute en réduisant les risques et en assurant correctement son partenaire. Le tout en découvrant 3 massifs différents dans les superbes vallées du Bocq, de la Lesse et de la Meuse !



Programme : Adaptable selon les envies et besoins des participants :

- Coaching technique en voies d'une longueur : assurage, progression, escalade en tête, manip de la moulinette (2 méthodes), réchappe...
- Enseignements techniques & gestuels : placement de pieds, positionnements en dalle et vertical, adhérence, équilibre, transferts d'appuis...
- Coaching mental visant à mieux gérer la peur de la chute comme grimpeur ou assureur : école de vol, assurage dynamique, conseils pour prendre confiance et éviter les erreurs et les mauvais réflexes.
- Découverte de 3 sites majeurs dans les superbes vallées de la Lesse, du Bocq et de la Meuse

Dates : Les 27, 28 & 29/05/2023 de 9h30 à 16h30 – Weekend de la Pentecôte

Lieu : Rochers de Durnal, Pont-à-Lesse et Freyr

Niveau requis : Pratique régulière en salle, minimum 5a et minimum 13 ans.

P.A.F. : 255€ (étudiant : 240€) pour l'encadrement.

Inscription : Avant le 01/05/2023.

Code activité : B16

Vertical Dreams

Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline

Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures

info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com



C. STAGES D'ESCALADE A L'ETRANGER

ATTENTION : Le nombre de places est limité et 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, une place se libère parfois !

17. 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 entre ciel et mer 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/ou traversées mémorables au-dessus de la mer
- Coaching technique et gestuel en voies d'une longueur
- Apprentissage & perfectionnement des manips de sécurité : escalade en tête, moulinette, réchappe, relais, rappel... Bref, tout est possible aux Calanques !

Dates : Du samedi 01/04 (soir) au samedi 08/04/2023 (matin).

Lieu : Calanques de Cassis et Marseille

Niveau requis : 5b minimum en salle d'escalade et expérience élémentaire de la falaise.

P.A.F. : 685€ (635€ étudiant) comprenant logement en gîte et l'encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 15/12/2022 (Code : C17)

18. ESCALADE DANS LES GORGES DU TARN & DE LA JONTE (6 jours/7 nuits)

Perfectionnement à l'escalade dans l'une des plus belles régions de France, exceptionnelle tant pour son patrimoine naturel qu'architectural ! De grands bourgeonnements rocheux aux formes hallucinantes s'élèvent vers le ciel bleu. Entre les silhouettes arrondies des vases et leurs équilibres incertains sur des piédestaux d'une centaine de mètres, ou les arêtes abruptes de la roche décollée, les dimensions et les formes sont grandioses.

L'escalade y est généralement soutenue et aérienne, les itinéraires enchanteurs, en compagnie des majestueux vautours fauves qui planent au-dessus des falaises. Laissez-vous enchanter par ce dépaysement et venez découvrir avec nous les nombreuses falaises de ces deux massifs exceptionnels aux profils variés !



Programme :

- Découverte des nombreuses falaises de la région
- Coaching en grandes voies de plusieurs longueurs
- Coaching technique et gestuel en escalade sportive
- Perfectionnement des manips de sécurité en falaise visant la progression et l'autonomie

Dates : Du samedi 29/04 (soir) au samedi 06/05/2023 (matin).

Lieu : Gorges du Tarn et de la Jonte.

Niveau requis : 6a en salle et 5b/c en falaise, autonomie en voies d'une longueur, expérience élémentaire en grandes voies

P.A.F. : 685€ (635€ pour les étudiants) comprenant le logement en gîte et l'encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 15/01/2023 (Code C18).

Vertical Dreams

Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline

Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures

info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com



19. WEEK-END PERFECTIONNEMENT EN ESCALADE SPORTIVE OU SUR COINCEURS A BADEN-BADEN DANS LA FORET NOIRE (3 jours/3 nuits)

Venez gravir, en une ou plusieurs longueurs, 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 coinces pour ceux qui le souhaitent !



Programme :

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

Dates : Du 18/05 soir au 21/05/2023 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. : 345 € (330€ étudiant) comprenant logement en gîte et encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 01/04/2023 (Code : C19)

20. AUTONOMIE EN GRANDES VOIES DANS LE MASSIF DES CERCES, DU BRIANÇONNAIS ET DES ECRINS (6 jours/7 nuits)

Ce stage propose un perfectionnement à l'escalade en grandes voies sur différents types de rochers dans les Hautes-Alpes dans les superbes massifs calcaires des Cerces & du Briançonnais et granitique des Ecrins : un cadre majestueux entouré de falaises et de sommets mythiques. L'escalade y est variée : murs, dièdres, dalles, alterneront pour le plus grand bonheur des grimpeurs !



Programme :

- Escalade variée en grandes voies de 150 à 500m avec encadrement rapproché, sur rocher calcaire et granite
- Perfectionnement des techniques spécifiques aux grandes voies visant l'autonomie (relais, rappels, aide au second...)
- Progression sur coinces (optionnelle).

Dates : Du samedi 01/07 (soir) au samedi 08/07/2023 (matin).

Lieu : Briançon - Massif des Cerces et des Ecrins.

Niveau requis : 5c minimum en salle et 5b minimum en falaise, autonomie en falaise équipée, expérience en grandes voies.

P.A.F. : 685€ (635€ étudiant) comprenant le logement en gîte et l'encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 15/03/2023 (Code : C20).

21. WEEK-END 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 coinces (optionnelle)

Dates : Du 12/08 (soir) au 15/08/2023 (après-midi) – Assomption.

Lieu : Falaises du Martinswand - Honneck

Niveau requis : 5c minimum en salle ou en falaise, autonomie en voies d'une longueur.

P.A.F. : 345 € (330€ étudiant) comprenant logement en gîte et encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 15/05/2023 (Code : C21)

Vertical Dreams

Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline

Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures

info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com



22. WEEK-END ESCALADE EN FISSURES ET SUR COINCEURS A ETTRINGEN (2 jours/2 nuits)

Situées à seulement 2h30 de route de Bruxelles, les anciennes carrières de basalte noir d'Ettringen se prêtent à merveille à l'escalade en fissures ! Certaines voies sont équipées, tandis que d'autres sont à protéger sur coinces : A vous de choisir !

Ce type d'escalade rocheuse, courante lors d'escalade alpine, utilise des techniques spécifiques de progression avec les mains et les pieds : verrous, coincements, oppositions... Historiquement, les premières ascensions de parois ou sommets se sont toujours faites en fissures car elles se prêtaient à la pose des protections traditionnelles. Avec le développement de l'escalade sportive et la popularité des salles d'escalade, la maîtrise de ces techniques n'était plus indispensable. Venez découvrir avec nous l'art de grimper en fissures et perfectionner ta pose de coinces !



Programme :

- Apprentissage ou perfectionnement des techniques d'escalade en fissures/dièdres/cheminées : verrous, coincements, oppositions...
- Optionnel : Evolution vers l'autonomie en escalade « traditionnelle » sur rocher peu ou non équipé (placement correct des coinces et friends, choix et organisation du matériel, stratégie et engagement...).

Dates : Du vendredi 15/09 à 20h au dimanche 17/09/2023 à 17h.

Lieu : Ettringen dans la Rhénanie-Palatinat en Allemagne.

Niveau requis : 5c en falaise, autonomie en voies d'une longueur, expérience en Trad.

P.A.F. : 195€ (185€ étudiant) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 01/08/2023 (Code : C22).

23. ESCALADE « GRANDES PAROIS » DANS LES GORGES DU VERDON (6 jours/7 nuits)

Les Gorges du Verdon dans les Alpes de Haute-Provence représentent l'un des sites d'escalade les plus spectaculaires d'Europe et une destination incontournable pour les amateurs de grandes voies !

*Grimper au Verdon, c'est combiner le plaisir de l'escalade sur un rocher magnifiquement sculpté avec l'ambiance majestueuse et sauvage des Gorges, sous l'œil attentif des vautours et le sifflement des martinets !
L'escalade y est incroyablement riche et variée : dalles, murs raides, fissures, dévers...*



Programme :

- Escalade en grandes voies de styles variés jusqu'à 300m de hauteur
- Perfectionnement des techniques de sécurité et de progression spécifiques aux grandes parois (relais suspendus, rappels pendulaires, communication, aide au second...)

Dates : du samedi 23/09 (soir) au samedi 30/09/2023 (matin).

Lieu : La Palud Sur Verdon (Alpes de Haute Provence).

Niveau requis : 6a/b minimum en salle, 5c minimum en falaise, autonomie en falaise équipée et expérience nécessaire en grandes voies.

PAF : 685€ (635€ pour les étudiants) comprenant le logement en gîte et l'encadrement.

Inscription et paiement : avant le 15/05/2023 (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 DANS LES BARONNIES EN DROME PROVENCALE (6 jours/7 nuits)

Au pied du Mont-Ventoux, entouré de falaises calcaires, de champs de lavandes, d'abricotiers, de vignes et d'oliviers, le village de Buis-les-Baronnies offre aux grimpeurs un terrain de jeu riche et varié praticable presque toute l'année ! Débutant ou confirmé, amateurs de couennes ou de grandes voies, chacun y trouvera son bonheur !



Programme :

- Découverte des plus belles falaises de la Drôme Provençale entre Baronnies et vallée de la Drôme
- Coaching technique et gestuel en voies sportives
- Escalade en grandes voies de 2 à 4 longueurs avec encadrement rapproché
- Apprentissage & perfectionnement des manips de sécurité visant la progression et l'autonomie en falaise, adaptable à l'expérience : escalade en tête, moulinette, relais, descente en rappels, aide au second...

Dates : Du samedi 28/10 (soir) au samedi 04/11/2023 (matin) – Congé de Toussaint.

Lieu : Buis-les-Baronnies en Drôme Provençale

Niveau requis : Pratique régulière en salle d'escalade et minimum 5b.

P.A.F. : 685€ (étudiant : 635€) comprenant le logement en gîte et l'encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 15/06/2023 (Code : C24).

Vertical Dreams

Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline

Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures

info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com



ACTIVITES DIVERSES

1. Entretien rocher

L'automne signe le retour des **entretiens rochers** : visant à nettoyer, aménager et sécuriser nos rochers. La participation des membres du CAB à ces journées est essentielle pour pouvoir grimper en falaise dans des bonnes conditions et assurer la pérennité de l'escalade en Belgique. Avec le club Escal'Pades, nous souhaitons réunir une équipe pour entretenir le site de la carrière de Freyr. Alors si vous aussi vous souhaitez entretenir et améliorer votre terrain de jeu, rejoins-nous lors de ces deux journées !



Programme :

- Travail au sol : nettoyage et entretien des chemins d'accès, réalisation de terrasses pour sécuriser les zones d'assurage...
- Travail sur corde : Nettoyage des voies...

Dates : 20/11/2022 et 18/03/2023

Lieu : Carrière synclinale de Freyr

Niveau technique requis : Aucun pour travail au sol ; autonomie en grandes voies pour travail sur corde.

P.A.F. : Gratuit

Inscription : Au plus tard 5 jours avant via ce [lien](#)

2. Climb & Pictures

Tu as participé à une de nos activités au cours de cette année 2022 ? Viens visionner avec nous les aventures de l'année ! Tu hésites à t'inscrire à une activité en 2023 et souhaites nous rencontrer ? Tu es un « ancien participant » en pause ou à l'arrêt et tu veux partager tes souvenirs et revoir « les copains » ? Amène tes chaussons, tes souvenirs photos/vidéos ou tes questions et retrouve-nous pour grimper ensemble, pour l'auberge espagnole ou pour la soirée projection photos & vidéos.



Catalyseur de passions...
Et d'amitiés !

Programme :

- A partir de 15h : escalade libre
- A partir de 19h : Auberge espagnole - les boissons se prennent au bar de la salle
- A partir de 20h30 Soirée photos / vidéos – Amène tes souvenirs !

Date : 26/11/2022

Lieu : Salle d'escalade Beblocc – Rue de Géronsart 148, 5100 Jambes

P.A.F. : Aucune - Séance escalade : Entrée réduite à la salle : 8,5€

Inscription : Idéalement pour le 20/11 via ce [lien](#)

➔ Tu veux aider ? Contacte-nous ! On a besoin de toi pour :

- ❖ Créer une playlist musicale
- ❖ Gérer la logistique photos/vidéo à projeter sur l'écran sur base des clés USB/disque-dur externe des participants

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 !

Vertical Dreams

Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline

Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures

info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com



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, disponibles sur demande ou en début d'inscription.
- 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 1^{er} essai, sans la connaître, une voie avec aisance, sans repos et sans chute.

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/inscription2023>

- 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.

