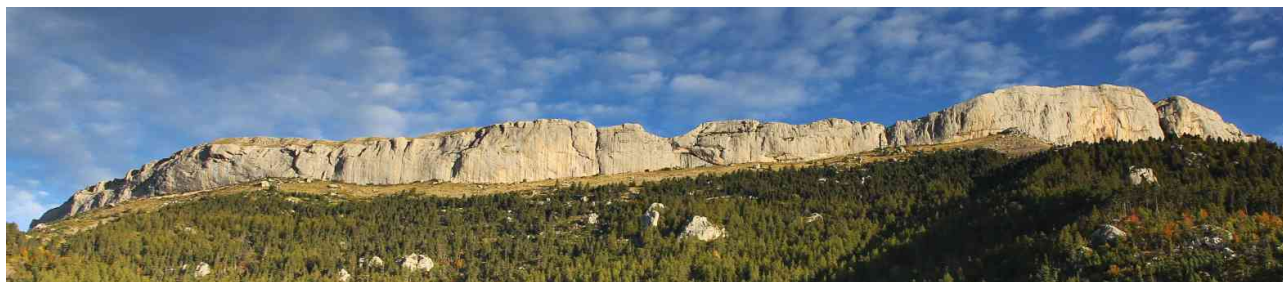


Stage 2 jours perfectionnement Ceüse, 13-14 ou 20-21 juin / 250 euros / à partir de 6a



Descriptif :

Ce stage a pour objectifs de vous permettre de prendre vos marques sur cette falaise mythique. En fonction de vos envies et de vos besoins, nous développerons des stratégies pour progresser sereinement en tête, apprendre à travailler une voie ou vous familiariser avec les tactiques de l'escalade à vue.

Au cours de ces 2 jours nous visiterons différents secteurs offrant des styles variés : murs raides ou Dévers à la Cascade, équilibres et escalade technique à Demi Lune, continuité à la Grande Face...

Nous déterminerons ensemble les points sur lesquels vous souhaitez progresser et nous vous fournirons des outils concrets à réutiliser séance après séance dans votre pratique personnelle.

Remarque : chaque jour nous marchons 1 h pour monter à la falaise (400 m de dénivelé), ce qui en fait un stage assez sportif. Bien sûr chacun pourra monter à son rythme afin de s'économiser avant l'escalade.

Informations pratiques :

Matériel : Baudrier avec longe et mousqueton à vis, casque, sac à magnésie, chaussons, appareil d'assurage, 8 dégaines minimum, corde de 70 ou 80 m. Si vous n'avez pas de corde ou de dégaines, nous pourrions vous dépanner.

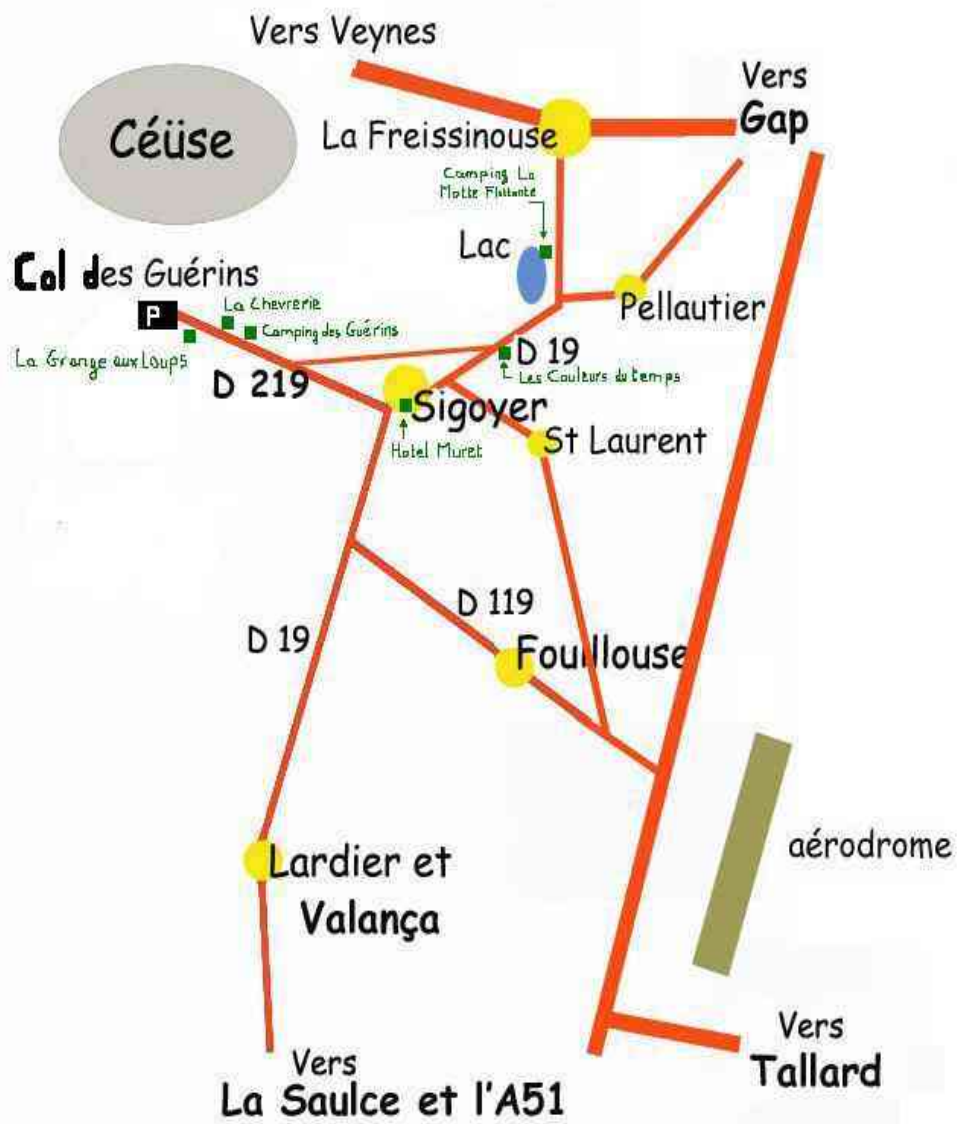
Lieu de rendez vous : le premier jour à 9 h 30 au parking du col des Guérins (plan d'accès ci-dessous) ou au camping des Guérins. Le stage se termine le 2e jour à 18 h.

Se rendre sur place : Le col des Guérin (départ du chemin) est à 5 min de Sigoyer, petit village situé à 20 min de Gap. Nous mettrons en contact les stagiaires pour d'éventuels covoiturages.

Se loger : Il y a diverses possibilités, en gîte ou au camping. Voir la liste des hébergements ci

dessous.

Plan d'accès :



Liste des hébergements proches de Ceüse :

Proches du départ du chemin de la falaise (pas besoin de voiture sur place) :

Campings :

-Camping des Guérins : <http://www.campinglesguerins.com/contacts.html>

C'est l'option la moins chère.

Possibilité de louer une caravane.

Gîtes (avec chambres simples, doubles ou dortoir):

-La Grange aux Loups: <http://www.lagrangeauxloups.net>

-Gîte de la Chêvrerie de Céüse: <http://www.lachevriedeceuse.fr/article-notre-gite.155418.5576.html>

Un peu plus loin (5 à 10 min de voiture)

Campings :

-Camping "la motte flottante", au bord du lac de Pelleautier à 10 minutes en voiture du col des Guérins: <http://www.lamotteflottante.fr/tarifs.php>

Hôtels et chambres d'hôtes:

-Hôtel Muret dans le village de Sigoyer, à 5 minutes du col des Guérins: <http://www.hotel-muret.com/default.html>

Gîtes ruraux (location semaine):

-Eco-Gîte La Mercierat: <http://www.gite-lamercierat.com>

A proximité du col des Guérins.

-Gîte du Col du Villard, Les Couleurs du Temps chez Alain Parmentier: 04 92 57 92 72

A 5/10 minutes du col des Guérins

-Gîte "Les Ecuries de Céuze": [http://www.ecuries-de-ceuze.com/ElementsRubrique.aspx?](http://www.ecuries-de-ceuze.com/ElementsRubrique.aspx?SITE=EECURI8&RUB=1&MP_SS_RUB=ELEM&MP_ELТ=DETAI&PAGE=1&Lang=FR)

[SITE=EECURI8&RUB=1&MP_SS_RUB=ELEM&MP_ELТ=DETAI&PAGE=1&Lang=FR](http://www.ecuries-de-ceuze.com/ElementsRubrique.aspx?SITE=EECURI8&RUB=1&MP_SS_RUB=ELEM&MP_ELТ=DETAI&PAGE=1&Lang=FR)

Possibilités de Chambres d'hôtes à la Roche des Arnauds (20 minutes du col des Guérins): <http://www.leclosdelumiere.com>, Manteyer ou La Fressinouse.