



SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

COURS D'ESCALADE SPORTIVE 2019

„Etre prêt au cas où: Techniques de sauvetage, conseils et astuces“

Meiringen, 25.-28.05.2019

Thèmes:

Théorie: principes d'entraînement, prévention et réhabilitation dans l'escalade sportive

Pratique: Technique d'escalade, technique d'assurage, entraînement aux chutes, workout, mobilisation et renforcement, techniques de sauvetage dans le rocher

Prérequis:

Niveau d'escalade à l'extérieur: minimum 5a

Coûts:

SFr. 1150.- / étudiants SFr. 1000.-

(incl. nuitée avec demi-pension, intervenants et guide de montagne)

Intéressé/e? Plus d'informations / inscription: www.sggm-ssmm.ch

