



Stage Escalade & Massage :

Vous aimez grimper et c'est bien pour cela que vous viendrez à ce stage ! Grimper sera notre priorité pendant ce séjour où vous allez travailler tous les éléments techniques de votre performance en escalade (voir contenu du programme escalade dans la page stage perfrormerie)

Mais ce stage vous propose en plus de joindre « l'agréable à l'agréable » ou « l'utile à l'utile » !

Tous les jours, après la journée d'escalade, vous pourrez vous initier au massage, pendant 1h30*. Massage de récupération physique et sportive pour permettre de bien gérer la journée suivante d'escalade, (critique en particulier dès la 3^{ème} journée consécutive d'escalade), mais aussi massage de bien être musculaire pour améliorer la performance des sportifs tout au long de l'année.

En tandem, vous apprendrez les bases fondamentales, les gestes essentiels et de courts enchainements logiques pour de la récup tout en souplesse.

Et, si vous le souhaitez, pour votre journée de repos, ou à tout autre moment pendant votre séjour, vous pourrez vous offrir (pour 70€ pour 1h de massage) un (ou des) massage(s) musculaire(s). Récup totale et pur moment de grand voyage garantis.

Les massages sont réalisés par Anne et Béatrice, qui au-delà de leur propre pratique sportive sont toutes les deux formées spécifiquement au massage de récupération physique et sportive.