



## Planning Adultes-Ados Janvier/Mars 2021

Date	Lieu	Horaire
09/01/21	Vallon de la Galère, Gémenos	13h30 – 17h
16/01/21	Etoile noire, La Ciotat	13h30 – 17h
23/01/21	Dansaires, Lascours	13h30 – 17h
30/01/21	Le Sémaphore, La Ciotat	13h30 – 17h
06/02/21	Vallon de la Galère, Gémenos	13h30 – 17h
13/02/21	Chemin de la croix du Garlaban, Aubagne	13h30 – 17h
22-26/02/21	Stage escalade ( <a href="#">détails sur le site web</a> ) – 50€ la semaine, compensation perte entraînement covid	
13/03/21	Grand Vallon, Lascours	13h30 – 17h
20/03/21	La treille, Marseille	13h30 – 17h
27/03/21	La Perle, parking du pin de Simon, à la Ste-Baume	13h30 – 17h

- Détails des parkings et accès GPS dispos sur le [site web du club](#).
- RDV à 13h30 sur le parking du site, retour à 17h00 sur le même parking.
- En cas d'intempéries possibilité de replis sur le gymnase du Bras d'Or de 14h00 à 16h30.
- Un message sur WhatsApp vous sera adressé le jour de la sortie à 12h00 pour confirmer la sortie ou pas en fonction de la météo.
- En cas d'absence, merci de prévenir sur WhatsApp ou par SMS, pour que l'on ne s'inquiète pas de ne pas vous voir arriver.
- Prévoir vêtements adaptés, sac à dos, chaussures de randonnée ou baskets, eau, goûter, baudrier, casque, chaussons, appareil d'assurage, longe avec mousquetons de sécurité etc.
- Les retards aux sorties en falaises pénalisent tout le groupe et ne sont pas acceptés.
- Le port du casque et la possession de la licence FFME sont obligatoires dans la pratique encadrée en site naturel.
- Pensez au covoiturage pour les sorties en plein air, merci et bonne grimpe.
- COVID : Merci de respecter les gestes barrière en vigueur.

**Entraînements en salle:** RDV au gymnase du Bras d'Or de 18h30 à 21h00 les mercredis (sous réserve de l'évolution de la crise sanitaire) :

- 6 Janvier (de 17h30 à 19h30 uniquement pour les ados)
- 15, 22, 29 Janvier - 5, 12 Février - 4, 18, 25 Mars