

INFORMATIONS PRATIQUES

Niveau de pratique : tous niveaux, débutant (cotations niv. 3 ou 4) à expert (niv. 6, 7 à 8 ...)

Tarif : 1 jour 80 € / 2 jours : 150 €

Lieu du stage :

Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans & Lans-en-Vercors ou site des Allières pour l'escalade.

Prévoir :

Un pique-nique pour le midi.

Des chaussons à semelle de corde ou cuir ou des bonnes chaussettes pour les exercices XPEO à l'intérieur.

Votre matériel d'escalade si vous en avez (voir ci-dessous)

Information & Inscription :

Tél. 06 23 63 41 20 • communication@xpeo.fr • www.xpeo.fr

EQUIPEMENT D'ESCALADE

Equipement individuel : petit sac à dos, chaussons d'escalade, baudrier, casque, descendeur.

Le matériel technique peut être mis à disposition. Apportez vos chaussons si vous en avez, sinon indiquez votre demande dans le bulletin d'inscription.

Equipement collectif à charge de l'encadrement : cordes, topos, trousse de secours etc...

Utilisation de son propre matériel possible s'il est en bon état (harnais, appareil d'assurage, dégaines, cordes).

Assurance en responsabilité civile couvrant l'escalade.

HÉBERGEMENT

Réservez directement auprès de l'hôtel La Tapia :

Tél. 04 76 95 33 00 - www.hotellatapia.fr (précisez que c'est pour le stage XPEO)

XPEO DANS L'ESCALADE

6 - 7 octobre 2018 • 9h30 à 16h30

À Autrans et Lans-en-Vercors



Energie et geste juste dans l'escalade

Relâchement, intention, amélioration des mouvements de progression avec la méthode XPEO.

Niveau de pratique : tous niveaux de débutant à expert

Stage animé par :

Paul Woo Fon, Jacques Carles et François Le Ray

INSTITUT
XPEO

www.xpeo.fr • ☎ 06 23 63 41 20

XPEO & ÉNERGIE DANS L'ESCALADE

Développez un geste optimal dans l'escalade, en utilisant l'énergie interne plutôt que la force musculaire.

Ce stage propose de mettre en application les principes du Tai chi chuan et de la méthode XPEO dans la pratique de l'escalade. Il s'adresse aux grimpeurs de tous niveaux : débutant (cotations niv. 3 ou 4) jusqu'à expert (niv. 6, 7 à 8 ...)

La méthode XPEO permet de faire converger tous les éléments d'un geste : l'énergie, l'intention, la respiration, l'enracinement, le centrage du corps... pour une efficacité optimale.

Déclinée à la pratique de l'escalade, les principes XPEO permettent d'optimiser les mouvements, le relâchement, la détermination...

Ils proposent une autre façon de grimper, basée sur l'énergie interne à la place de la force musculaire. C'est l'art de l'efficacité en action !



STAGE ANIMÉ PAR

Paul Woo Fon, président de l'Institut XPEO, initiateur de la méthode XPEO.

François Leray, guide de haute montagne et **Jacques Carles**, DE escalade et enseignant de Tai chi, assureront l'interface avec l'activité escalade.

INSTITUT
XPEO
www.xpeo.fr

PROGRAMME

Matin, de 9h30 à 11h30 à l'Institut XPEO à Autrans

Préparation en salle : initiation aux exercices énergétiques XPEO et à leurs applications aux gestes de l'escalade

Après-midi, de 13h à 16h30, au site des Allières ou Lans-en-Vercors

Escalade : mise en application des techniques XPEO sur des voies d'escalade au site des Allières ou Lans-en-Vercors.

PROGRESSION XPEO DANS L'ESCALADE

Le stage abordera les éléments suivants en fonction du niveau de chacun.

Stade 1 - Les fondamentaux :

- Placement du centre (gravité et énergie)
- Anticipation et intention
- Lire le rocher avec les yeux
- Relâchement des doigts

Stade 2 - La tactique :

- Différencier prises d'équilibration et prises de progression
- Affiner la préhension des pieds et des mains
- Evacuer les pensées parasites

Stade 3 - L'énergie :

- Activer la filière énergétique
- Obtenir le gainage énergétique
- Perfectionner l'équilibre, la respiration et l'énergie dans chaque geste et posture