

ESCALADE



Site du Parc des Roches à Bourmont

Description :

- ✚ Association **ESCAL' A DONF' LA PLAINE** affiliée à la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
- ✚ Créée en 2004 par quelques grimpeurs et grimpeuses désireux de découvrir, partager et faire partager l'escalade
- ✚ Buts principaux :
 - permettre aux habitants des environs de s'initier et de se perfectionner en escalade
 - promouvoir la grimpe sur sites naturels en organisant des sorties pour les jeunes et pour les adultes, et en assurant le suivi de l'équipement du **site du Parc des Roches à Bourmont**

- former les adhérents les plus motivés à l'escalade de grandes voies afin de faire découvrir les grands espaces naturels
 - participer et organiser des compétitions en salle
- ✚ 60 adhérents en 2022-2023, de 7 ans à 60 ans, désireux de se retrouver lors de moments conviviaux et de s'épanouir dans une activité physique et sportive aux multiples facettes ; certains s'entraînent de façon pluri-hebdomadaire avec un but affirmé de progrès technique et mental
- ✚ Pratique sur la Structure Artificielle d'Escalade du Complexe sportif de Contrexéville :
- grimpeurs de plus de 15 ans autonomes : mardi et/ou jeudi entre 17 et 20h ; samedi après-midi
 - adultes débutants : session de formation les vendredis entre 18 et 20h ; responsable Eric Lai ; eric.lai1@orange.fr
 - adhérents mineurs : cours débutants samedi de 8h30 à 10h30, et cours initiés samedi de 10h30 à 12h30 ; responsable Adrien Descieux ; descieuxad@wanadoo.fr
- ✚ Pratique sur les sites naturels du Grand Est et d'ailleurs :
- **Parc des Roches à Bourmont** ; site de Cohons près de Langres ; site Mengin à Epinal ; site de Saint Amé et sites de Saint Nabord dans les Vosges ; site de Lérrouville en Meuse ; ancienne carrière d'Audun-le-Tiche en Moselle ; bouclier du Tanet sous les Crêtes vosgiennes ; *site grandiose d'Orpierre dans les Hautes Alpes,*



Site du Parc des Roches à Bourmont

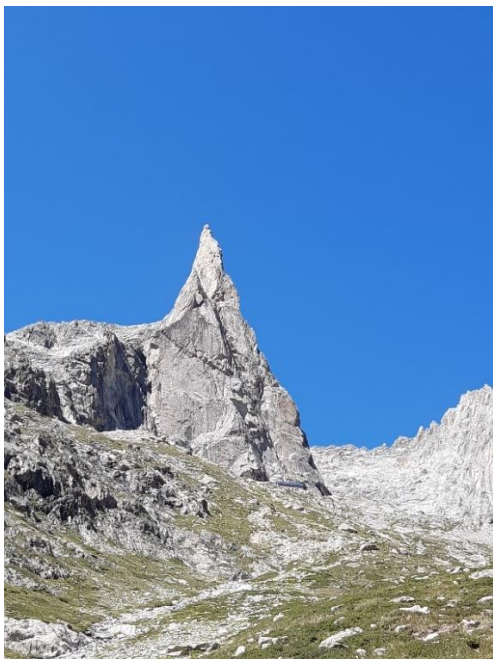


Mur d'escalade au gymnase de Bourmont

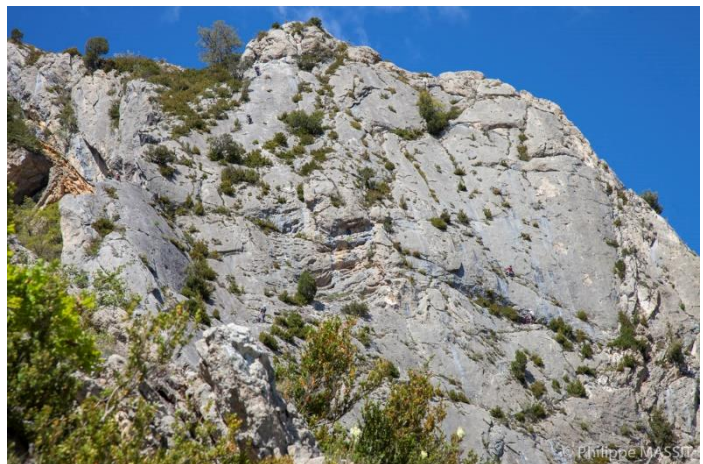
Contacts :

- ✚ Pour d'autres informations générales : président d'ESCAL' A DONF' Dominique Lanquetin ; dominique.lanquetin@wanadoo.fr
- ✚ Secrétaire d'ESCAL' A DONF' : Laëtitia Savoyen ; titi.et.lulu88@gmail.com
- ✚ Pour les cours à destination des adhérents mineurs : responsable Adrien Descieux ; descieuxad@wanadoo.fr
- ✚ Pour les cours à destination des adultes débutants : responsable Eric Lai ; eric.lai1@orange.fr
- ✚ Pour des informations sur la grimpe au Parc des Roches : Référent F.F.M.E. Eric Lai ; eric.lai1@orange.fr

Autres sites :



Panorama Di Bona (Parc National des Ecrins)



Le Quiquillon (Hautes-Alpes)