

Ce sport très complet entretient la coordination, la souplesse, la force, l'équilibre, la mobilité et la confiance en soi et en ses partenaires.

Si vous êtes en bonne santé et que vous pratiquez déjà régulièrement une activité physique (gymnastique, pilates, yoga, marche active ou randonnée par exemple), l'escalade peut tout à fait vous être accessible.

Avant que cette activité ne soit proposée - à partir de la rentrée de septembre/octobre 2026 - nous vous invitons à essayer gratuitement (\*) cette activité sur l'une ou l'autre de ces sessions.

Nous pratiquerons en nombre restreint, 8 à 10 personnes maximum par session, il est donc impératif de vous inscrire sur l'une ou l'autre des dates proposées. Merci de compléter le bulletin, ci-dessous et le déposer avant le 10 juin dans la boîte aux lettres de la RSA – ou par mail à [elisabeth.houllier.bousquet@gmail.com](mailto:elisabeth.houllier.bousquet@gmail.com)

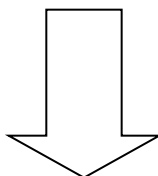
Pour tester en sécurité, l'encadrement des sessions est assuré par un pratiquant diplômé, Hervé Dubois, qui a déjà encadré des Seniors dans l'apprentissage et la progression dans cette discipline. Ces sessions sont également possibles grâce à la participation d'Aurillac Montagne Escalade qui nous prête du matériel et à la ville d'Aurillac pour le mur d'escalade.

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mardi 16 juin 26 de 14H30 à 16H30</b></li><li>• <b>Jeudi 18 juin 26 de 17H à 19H</b></li></ul>	Gymnase Marie Marvingt, Stade de Peyrolles à Aurillac
---	---

(\*) La gratuité s'applique aux adhérents de la Retraite Sportive d'Aurillac ainsi qu'aux autres RS du département ; Toutefois, pour les autres RS l'inscription ne sera possible qu'à partir du 8 juin sous réserve de places restantes. Pour les non adhérents, nous pouvons vous proposer de souscrire à une Carte Découverte, d'un montant de 21 € qui vous permet d'être assuré pendant la durée de cette activité et de découvrir aussi toutes nos autres activités jusqu'à la fin juin 2026 <https://www.rs-aurillac.com/>

Contact pour plus d'info : Elisabeth – Tél 07 85 82 17 12 – [elisabeth.houllier.bousquet@gmail.com](mailto:elisabeth.houllier.bousquet@gmail.com)

La prochaine étape : compléter le bulletin d'inscription joint ci-après



# Découverte de l'activité ESCALADE

Mur du gymnase Marie Marvingt - Aurillac

## BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER AVANT LE 10 JUIN 2026

A déposer dans la boîte aux lettres de la RSA, 8 Esplanade Michel Crespin à Aurillac  
ou par mail à [elisabeth.houllier.bousquet@gmail.com](mailto:elisabeth.houllier.bousquet@gmail.com)

### Je m'inscris à la session du

**Mardi 16/06/26 de 14H30 à 16H30**

**OU**

**Jeudi 18/06/26 de 17H à 19H**

(Entourez l'option qui vous intéresse ; à réception la RSA vous confirmera par mail votre inscription)

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

### Je suis (compléter et rayer les lignes inutiles) :

. Adhérent.e Retraite Sportive d'Aurillac N° Adhérent \_\_\_\_\_

. Adhérent.e Retraite Sportive de \_\_\_\_\_ N° Adhérent \_\_\_\_\_

. Nouveau.elle souscrivant.e à la Retraite Sportive d'Aurillac au titre de la Carte Découverte, je joins un chèque de 21 € à l'ordre de RSA.

### Je m'engage à

- . Etre à l'heure pour favoriser la prise de contact avec l'encadrant et le groupe
- . Respecter les règles de sécurité qui me seront délivrées
- . Prévoir une tenue souple pas trop chaude, de l'eau et une paire de basket d'intérieur

Date et  
Signature

*Le matériel technique (boudrier, système d'assurage, cordes) nous est prêté par Aurillac Montagne Escalade.*

*Si cela est possible, une paire de chaussons vous sera prêtée - Merci d'indiquer ici votre pointure \_\_\_\_\_ et de prendre une fine paire de chaussettes pour des raisons d'hygiène.*