



## **Entraînement à la salle**

## **Pro-Formation**

## **Pierrefitte-Nestalas**

**Mardi 22 mars 2016**

**Plusieurs ateliers ont été encadrés par Jonathan et Jean-Luc à la salle Pro-Formation de Pierrefitte. Ils se sont adaptés aux demandes particulières de chaque participant. Véro, Sandrine, Hugo et Denis ont ainsi eu l'occasion de choisir leurs exercices et d'améliorer leurs performances. Techniques de cordes en speleo et canyon, noeuds pour amarrages ou jeu du "Lucky-Luke" (à qui va le plus vite !), décrochage de victime, réalisation d'une vire (testée avec succès), équipement...**

**La soirée, bien remplie, s'est terminée autour de la table avec un verre et, bien entendu, des discussions de speleos !**

