

Qui sommes nous ?

Le Club d'Escalade des Portes de l'Eure (CEPE) est une association sportive dédiée à la pratique de l'escalade indoor et outdoor.

Nous proposons des cours d'escalade pour tout niveau (du débutant au compétiteur) et tout âge (à partir de 4 ans).

Nous sommes situés à Vernon et à Tourny.



Escalade & sport santé



Gymnase Catherine Destivelle

21 Rue Aval

27510 Vexin-sur-Epte



info@cepe-escalade.fr

www.cepe-escalade.fr

Les bienfaits de l'escalade

L'escalade est une discipline complète aussi bien sur le plan physique que mental.

Elle va permettre le développement de la force mais aussi de la souplesse, de la proprioception et du schéma corporel.

Elle renforce aussi l'estime de soi, la confiance en soi mais aussi en l'autre, ainsi que la notion de dépassement de soi.

L'escalade est un sport individuel qui se partage, dans un cadre bienveillant et motivant.



Créneau escalade santé

Pour qui ?

Ce créneau s'adresse à toute personne souhaitant découvrir ou reprendre une activité sportive en douceur, avec un accompagnement adapté.

Adultes atteints d'une maladie de longue durée, d'un cancer (notamment cancer du sein) et où une reprise d'une activité sportive est conseillée : sport sur ordonnance.

Personnes séniors ou sédentaires.

C'est un sport accessible à tous de part sa variété de support : différents niveaux de difficultés et de hauteur permettent une approche progressive.

Plus en détails :

- Cours collectif en petit groupe
- Encadré par un professionnel diplômé
- Des cours adaptés, une pratique douce et bienveillante
- 1 fois par semaine
- Le vendredi de 16h40 à 17h40
- Gymnase Catherine Destivelle - Tourny

Séance découverte offerte !

