

# LA FÊTE DU SPIT #2

PROGRAMME COMPLET

## VENDREDI 22 SEPTEMBRE

### « BEFORE »

◉ Jardin de la Grange Neuve ◉

- 20H ➤ **Repas commun** selon le principe de l'auberge espagnole.  
Diffusion du film *Escalade Verbale*.

## SAMEDI 23 SEPTEMBRE

### JOUR 1

◉ Falaise d'Entrechaux ◉

- 11H ➤ **Accueil** des participants directement au secteur.  
Rencontre et **grimpe libre** sur toute la falaise d'Entrechaux.  
Tentative de **libération des projets** par les guests.  
**Concours et jeux avec** lots à gagner ! Préparez vos genoux ;)   
Demos de **highline**.

#### ATELIERS

- 14H ➤ **Green-spirit pour Greenspits climber** | Christophe Bichet.  
*"Dépréparation mentale : trucs et astuces louches d'un grimpeur-alchimiste pour une performance optimale"*
- 15H ➤ **L'ouverture de voies naturelles** | Antonin Rhodes & Nicolas Nastorg.  
*Les dessous de l'équipement : méthode, expérience et anecdotes interactives.*
- 16H ➤ **Trucs et astuces en grande voie** | Caroline Ciavaldini & Benjamin Bouissou.  
*Les acquis pratiques et techniques d'une longue expérience en hauteur.*

◉ Jardin de la Grange Neuve ◉

- 18H ➤ **Discours du maire.**  
**Apéro pizzas.**

#### CONFÉRENCES

- 20H ➤ **Plaidoyer pour une philosophie active de l'escalade de demain** |  
Christophe Bichet.  
➤ **Greenspits pourquoi et comment ?** | Carole Palmier & Antonin Rhodes.
- 21H ➤ **« La Scoumoune » une expédition sur les terres interdites du Pakistan** | Florence Pinet & Gerome Pouvreau.  
*2e diffusion officielle du film en exclusivité pour La Fête du Spit !*

**Repas** très très bon ...

**DJ Set** | Sagagnass Sound System & Friends !!!

## DIMANCHE 24 SEPTEMBRE

### JOUR 2

◉ Jardin de la Grange Neuve ◉

- 9H ➤ Petit déjeuner partagé, principe de l'auberge espagnole.  
Diffusions du film *Escalade Verbale* (jusqu'à 13h).

#### ATELIERS

- 10H ➤ **Restorative Yoga** | Valoo Hoang.  
*Venez explorer la puissance du Om̐ pour vous remettre en douceur des premières 24h de la Fête du Spit.*
- 11H ➤ **Echauffement à l'horizontale** | Antoine Le Ménestrel.  
*Un échauffement physique et poétique avant d'aller grimper !*

◉ Falaise d'Entrechaux ◉

- 13H ➤ Rencontre et **grimpe libre** sur toute la falaise d'Entrechaux.  
**Échauffement vertical et "jeux écologiques"** sur le thème du brossage et de la pose de pieds... avec Antoine Le Ménestrel.  
Tentative de **libération des projets** par les guests.  
Demos de **highline**.  
**Clean Up Day « open »** toute la journée avec matériel à disposition... lots à gagner !

#### ATELIERS

- 14H ➤ **Prévention des blessures** | Julie Arnaubec.  
*Stretching, strapping et taping. Les conseils avisés d'une ostéopathe et grimpeuse passionnée.*

Les ateliers, les conférences et la soirée sont accessibles sur pré-inscriptions et pré-ventes.  
Consos de qualité à 2 €.  
Toutes les infos sur [www.greenspits.com](http://www.greenspits.com)



#feteduspit2017



@greenspits