

PLANNING SEANCE TECHNIQUES VERTICALES CANYON

Samedi 23 mars 2019

RDV 9h au : **39 Avenue circulaire** (tout en haut de l'avenue des fauvettes)

91440 Bures-sur-Yvette

coordonnées gps : **48°41'08.8"N 2°09'22.3"E**

	<u>Matin</u> Viaduc de Bures sur Yvette	<u>Après-midi</u> Viaduc de Bures sur Yvette
Technique Individuelle du Pratiquant	<p>Atelier 1 : Au sol, ou proche du sol, sur vire sécurisée, avec des ancrages type canyon.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître le matériel individuel, collectif et de secours. - Connaître les noeuds usuels (queue de vache, 8, cabestan...) - Connaître les diverses positions du descendeur en huit. - Connaître la confection des clefs de blocage. - Connaître l'utilisation des longes - Connaître le principe d'installation d'une main courante simple. - Connaître les codes et langages. - Etre capable d'enkiter une corde. - Connaître le principe de double amarrage (mise en oeuvre et explication du principe de double amarrage). - Connaître le principe d'installation d'un rappel - Connaître les possibilités de protection des cordes et du rappel des cordes. <p>Atelier 2 : Au sol, ou proche du sol, sur vire sécurisée, avec des ancrages type canyon.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable d'utiliser efficacement ses longes - Etre capable de réaliser une descente en rappel. - Etre capable d'utiliser les différentes positions du descendeur. - Etre capable de réaliser un arrêt à la descente et de réaliser une clef de blocage. - Etre capable de réaliser une contre-assurance du bas. 	<p>Reprise de l'atelier 2</p> <p>Puis :</p> <p>Atelier 3 : parcours sur corde pré-installée.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de se déplacer sur une main courante simple. - Etre capable de réaliser le passage d'une déviation. - Etre capable de franchir un fractionnement. <p style="text-align: center;"><u>Si nous avons le temps et sans garantie de tout faire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître le principe d'installation d'un rappel débrayable du haut et du bas. - Connaître le principe d'une contre-assurance du haut - Connaître les techniques de raboutage de deux cordes. - Etre capable de franchir un noeud (1brin). - Etre capable de réaliser une conversion montée/descente et descente/montée. - Etre capable de réaliser une remontée sur corde (1 brin, 2 brins). <p style="text-align: right;">Bilan :</p> <p>-Evaluation individuelle des stagiaires et retour sur la journée de formation</p>
Pause déjeuner	Questions/Réponses Bilan intermédiaire	

Tarif de la journée : Licenciés MDE IDF 40 € - Licenciés FFME 45 € - Non licenciés 55 € (avec assurance pour la journée).

Ce prix comprend :

- les frais d'encadrement et de formation
- Le matériel collectif

Ce prix ne comprend pas :

- le déjeuner
- Le matériel individuel *

Liste de matériel à prévoir *

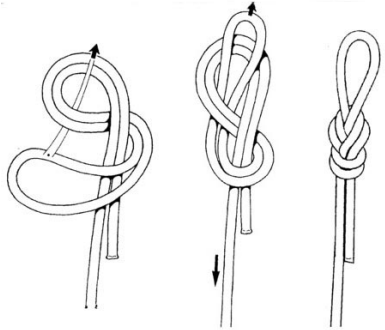
- Casque (norme CE EN 12492 casques d'alpinisme)
- Baudrier (norme CE EN 12277 harnais antichute type C) **équipé d'une longe double en corde dynamique et de deux mousquetons dont un à vis obligatoirement.**
- Un descendeur modèle huit avec un mousqueton à vis.
- 3 ou 4 mousquetons de forme poire, à vis.
- Une sangle assez longue pour faire une pédale
- Un autobloquant modèle « shunt » ou à défaut de quoi faire un autobloquant en cordelette 6/7 mm (1,5 m suffit).
- Un couteau,
- Un sifflet,
- Deux maillons rapides normés CE,
- Une corde semi-statique (CE EN 1891) d'environ 40 m si vous avez.
- Un kit-boule (sac à corde) si vous en avez un. Sinon un sac à dos.
- Votre déjeuner, de l'eau, du café, de la joie et de la bonne humeur...

*** Si vous n'avez pas de matériel individuel (harnais, longes, descendeur, casque) celui ci peut être loué à un tarif prohibitif de 5 € pour la journée.**

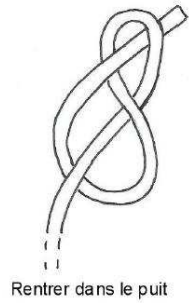
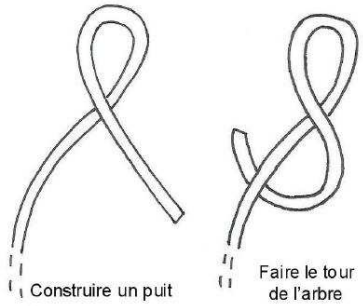
Mémo des techniques fondamentales

Nœuds fondamentaux :

Le 8



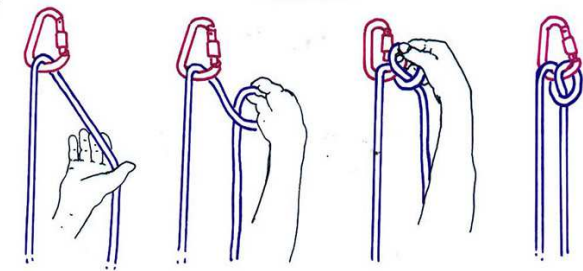
Le 8 plein poing



Le cabestan



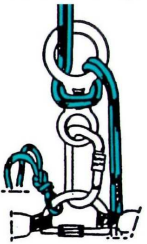
Le demi cabestan



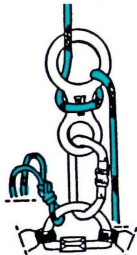
LE DESCENDEUR

Mise en place du descendeur:

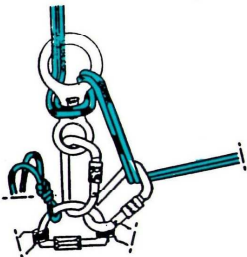
En double classique



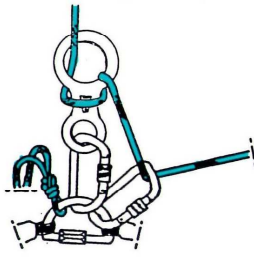
En simple classique



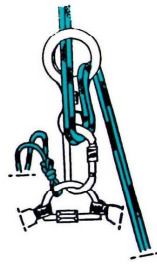
En double + Freinage



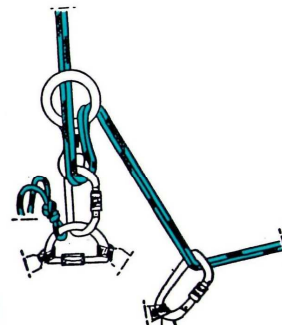
En simple + freinage



En double rapide



En double rapide +renvoi



Position classique + vertaco :

