

STAGE INITIATION & PERFECTIONNEMENT CANYON « MONTE PERDIDO 2020 »

Bonjour,

Vous trouverez ci joint les informations concernant notre stage de perfectionnement canyon.

Ce stage aura lieu dans les Pyrénées Aragonaises, plus précisément dans le **massif du Mont Perdu en Espagne**.

Nous accueillerons les stagiaires le **lundi 22 juin 2020 à partir de 9h au camping « Valle Anisclo » à Puyarruego**,

Le stage se déroulera du **lundi 22 juin jusqu'au samedi 27 juin inclus**.
Le stage devrait se terminer vers 17 h le samedi.

Le covoiturage est possible et conseillé.

Il est éventuellement possible, via Mur d'Eau Ile de France, de pouvoir « louer » pour une somme modique une panoplie de canyoning (casque, combinaison et baudrier complet) au prix de 66 € la semaine.

Nous prévenir le plus tôt possible, en tout état de cause au plus tard le 10 juin, faute de quoi il ne nous sera plus possible d'avoir le matériel.

RAPPEL : Malgré son apparente facilité, le canyoning est une activité physique exigeante. Les marches d'approche et de retour ainsi que la progression dans le canyon demandent un effort physique important.

C'est pourquoi, **il est vivement conseillé d'arriver sur le stage reposé et prêt physiquement.**

Pour l'équipe d'encadrement,

Eric.

OBJECTIFS DU STAGE ET CONTENUS :

◆ En ce qui concerne le niveau perfectionnement 1

(initiation : peu ou pas d'expérience en canyon) :

- ◆ Les Sauts
- ◆ Descendre un toboggan naturel
- ◆ Nage en eau vive
- ◆ Progresser (marche) dans le lit du canyon.
- ◆ Utiliser un descendeur avec la méthode appropriée à la configuration de la descente
- ◆ Effectuer des rappels d'exécution simple.
- ◆ Utilisation des mains courantes
- ◆ Réalisation d'une clé de blocage
- ◆ Toboggans à forte pente et sauts
- ◆ Apprentissage des noeuds fondamentaux 1

◆ En ce qui concerne le niveau perfectionnement 2

(intermédiaire : j'ai déjà descendu quelques canyons, je veux devenir autonome)

Objectif : Je suis capable choisir des canyons selon les conditions du moment et selon mon niveau.

- ◆ Savoir équiper une tête de rappel de la façon la plus appropriée : débrayables, fixes, etc.
- ◆ Savoir gérer ma sécurité et ma progression
- ◆ Commencer à préparer une sortie canyon. Ex : lecture d'une carte, analyse du topo, météo, bassin versant, échappatoires.....
- ◆ Poser une main courante rappelable sans point intermédiaire.
- ◆ Apprentissage des noeuds fondamentaux 2

En ce qui concerne le niveau perfectionnement 3

(avancé : j'ai déjà descendu plusieurs canyons, je deviens autonome, je veux acquérir des compétences pour devenir leader).

Objectif : Je suis capable choisir des canyons selon les conditions du moment et selon mon niveau et celui des participants.

- ◆ Savoir équiper une tête de rappel de la façon la plus appropriée : débrayables, fixes, etc (Niveau 2)
- ◆ Savoir gérer la sécurité et la progression d'un groupe
- ◆ Savoir préparer une sortie canyon. Ex : lecture d'une carte, analyse du topo, météo, bassin versant, échappatoires.....
- ◆ Poser une main courante rappelable sans point intermédiaire.
- ◆ Différentes clés de blocages

Notre principe pédagogique est d'adapter les contenus de nos stages aux souhaits, aux niveaux et capacités des stagiaires dans les limites du possible. Par exemple, il n'est pas possible d'arriver avec un niveau perfectionnement 1 (peu ou pas d'expérience en canyon) et penser qu'au bout d'une semaine on puisse avoir le niveau perfectionnement 3.

De plus, le canyonisme étant une activité engagée et se pratiquant dans un environnement spécifique, l'équipe d'encadrement se réserve la possibilité de modifier le programme sans préavis.

MATERIEL INDIVIDUEL NECESSAIRE :

Pour tout le monde :

Equipement vestimentaire

- Chaussons Néoprène 3 mm.
- Gants néoprène, éventuellement pour les personnes sensibles au froid.
- Chaussures randonnée ou running en bon état, attention le canyoning abime les chaussures.
- Vêtements isothermes 2 pièces, veste ouvrable avec capuche, type combinaison néoprène 5mm.
- Elastiques à cheveux si besoin (en prendre plusieurs).
- Lycra et/ou souris néoprène.

Matériel

- **Cuissard type canyon avec culotte de protection**, Norme CE EN 12277.
- Casque léger d'escalade ou alpinisme permettant l'évacuation de l'eau, homologué UIAA/CE EN 12 492.
- **Mousqueton à vis et un descendeur type huit.**
- Un mousqueton à vis HMS supplémentaire.
- **Longe double dynamique** (9 mm minimum) de longueur adaptée à votre morphologie avec **mousquetons dont 1 à vis au moins.**
- Sac à dos canyon (pour ceux qui peuvent en avoir un).
- Bidon étanche (pour ceux qui peuvent en avoir un).
- De quoi prendre des notes et du papier calque.

En plus pour le stage perfectionnement 2 et 3 :

Tout le matériel que vous pouvez utiliser lors de vos sorties canyons, (cordes comprises), au minimum :

- 3 ou 4 mousquetons HMS à vis supplémentaires et 2 ou 3 mousquetons à vis type D.
- Un couteau adapté (à portée de main) **la pointe arrondie**
- Sac à dos canyon avec un bidon étanche
- Kit boule
- Corde semi statique (EN 1891) de 35 m minimum
- Un anneau de sangle de 120 cm environ
- Un ou deux maillons rapides normé EPI (pas un maillon acheté au casto-brico-merlin du coin;))
- Un autobloquant mécanique type : shunt/basic/poignée
- Un bout de cordelette 7mm (environ 2 m) pour faire un autobloquant
- Cartes IGN 1/25 000 ou 1/50 000 de la région si vous en avez.

Vous pouvez trouver plus d'information sur les pages formation du site du réseau Mur d'Eau : <http://www.centre-formation-canyon.fr/>

Pour toute question vous pouvez me contacter directement :

Eric Baudry : +336 76 27 20 03
et par mail : rico.baudry@gmail.com

A bientôt, sous les cascades...

