

STAGE INITIATION & PERFECTIONNEMENT CANYON « MASSIF DU BUGEY 2021 »

Bonjour,

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

Ce stage aura lieu dans les Préalpes Françaises, plus précisément dans le **massif du Bugey, dans l'Ain.**

Nous accueillerons les stagiaires le **lundi 17 mai 2021 à partir de 8h au camping « la Vallée Bleue » à Montalieu-Vercieu,**

Le stage se déroulera du **lundi 17 mai jusqu'au samedi 22 mai 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 75 € la semaine.

Nous prévenir le plus tôt possible, en tout état de cause au plus tard le 5 mai, 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

(Débutant : J'aborde le canyon)

Objectif apprendre les fondamentaux :

- ◆ S'équiper correctement
- ◆ Mettre en application les consignes du responsable de groupe
- ◆ 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 position d'attente et 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 veux être capable de descendre des canyons jusqu'au niveau initiation (3.3.II) et un peu plus, selon les conditions du moment et selon mon niveau :

- ◆ Je connais et je sais utiliser le matériel individuel
- ◆ Je sais installer mon descendeur de la façon la plus appropriée : normal, rapide, vertaco...
- ◆ Je sais gérer ma sécurité et ma progression
- ◆ Je commence à utiliser le système de cotation canyon et je prend ma part de responsabilité dans le groupe (Ex : j'enkitte une corde, je pratique efficacement le contre assurage du bas, je transmet les consignes...)
- ◆ Apprentissage des noeuds fondamentaux 2

◆ En ce qui concerne le niveau perfectionnement 3

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

Objectif : Je suis capable choisir des canyons jusqu'au niveau initiation (3.3.II) selon les conditions du moment et selon mon niveau et celui des participants.

- ◆ Je sais expliquer la technique de saut et j'accompagne les équipiers
- ◆ Je sais réaliser les noeuds usuels (½ cab, cab, machard, français, 8 etc.)
- ◆ Je commence à équiper une tête de rappel de la façon la plus appropriée : débrayables, fixes, etc
- ◆ J'apprend à gérer la sécurité et la progression d'un groupe
- ◆ Je commence à préparer une sortie canyon. (Ex : lecture d'une carte, analyse du topo, météo, bassin versant, échappatoires...)
- ◆ Je sais poser une main courante rappelable sans point intermédiaire.
- ◆ Je sais remonter sur corde fixe, descendre auto-assuré un rappel sec.

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 est peu envisageable 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 canyoning 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, avec diplomatie ;).

MATERIEL 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 abîme 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 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.
- Sac à dos canyon avec un bidon étanche
- Kit boule
- Corde semi statique (EN 1891) de 35 m ou plus
- 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;))
- Si vous avez : un autobloquant mécanique type : shunt/basic/poignée
- Un descendeur type 8 supplémentaire + une dégainé avec deux mousquetons à vis
- 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.

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...

