

PLANNING « MODULE TECHNIQUES DE CORDES »

(Module complet de formation non diplômante)
(Module de préparation passeport vert canyoning)

Atelier 1 : Au sol, ou proche du sol, sur vire sécurisée, avec des ancrages type canyon.

Séance 1 - Connaître le matériel individuel, collectif et de secours.

- Connaître les nœuds usuels.
- Connaître les techniques de raboutage de deux cordes.

Séance 2 - Connaître les diverses positions du descendeur en huit.

- Connaître la confection d'une clef de blocage
- Connaître les codes et langages.

Atelier 2 : Au sol, ou proche du sol, sur vire sécurisée, avec des ancrages type canyon.

Séance 3 - Connaître le principe d'installation d'une main courante simple.

- Connaître le principe d'installation d'un rappel (mise en œuvre et explication du principe de double amarrage).
- Connaître le principe d'installation d'un rappel débrayable du haut.

Séance 4 - Connaître le principe d'un assurage du haut et assurage du bas

- Connaître les possibilités de protection des cordes et du rappel des cordes.
- Etre capable d'enkiter une corde.

Atelier 3 : parcours sur corde pré installée.

Séance 5 - Evaluation individuelle et reprise des connaissances

Atelier 4 : parcours sur corde pré installée

Séance 6- Etre capable de réaliser une descente en rappel.

- Etre capable de réaliser une remontée sur corde (1 brin).

Séance 7- Etre capable de réaliser une conversion montée/descente et descente/montée.

- Etre capable de réaliser un arrêt à la descente et de réaliser une clef de blocage

Séance 8- Etre capable de réaliser le passage d'une déviation.

- Etre capable de franchir un fractionnement.

Séance 9 - Etre capable de franchir une main-courante délicate.

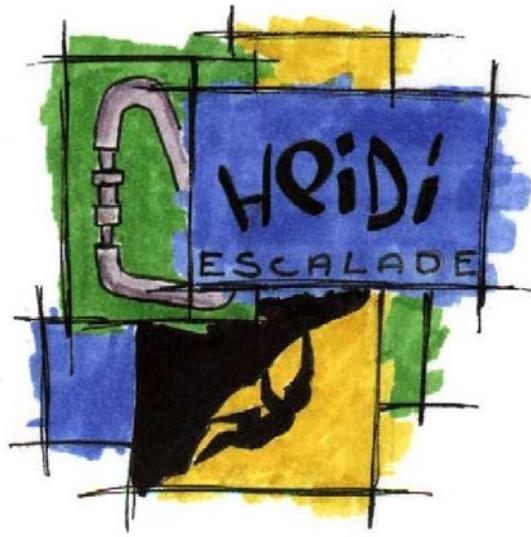
- Etre capable de franchir un nœud à la descente (1 brin).

Atelier 5 : parcours sur corde pré installée.

Séance 10 - Evaluation sur un parcours prédéfinie dans un temps donné (niveau initiateur)

Bilan :

- Eventuellement 1 journée : Préparation au module technique aquatique (commune de lannion dép 22)



MODULE "TECHNIQUES DE CORDES CANYONING"

OBJECTIF

L'objectif est de promouvoir la pratique du canyon en Bretagne, de former les personnes à sa bonne pratique, et les sensibiliser au risque de l'activité :

- *Le planning technique de corde s'étalera sur environ 10 séances de 2h30 à 3h selon le nombre de participants et en fonction de l'avancement des connaissances du groupe*
- *Le niveau ciblé sera celui du passeport vert « technique de corde canyoning »*
- *Formation ouverte aux licenciés du club Heidi escalade*
- *Formation limitée à 6/8 participants*
- *Possibilité d'être plusieurs encadrants sur cette formation*
- *Eventuellement 1 journée : Préparation / découverte au module technique aquatique « hydro-speed, nage en eau vive » (commune de Lannion dép 22) avec une ouverture plus large de participants (voire de non-licenciés)*

