



Module de formation N1

« Autonomie entre équipier.e.s en canyon de cotation inférieure ou égale à 342 »

Objectifs généraux

- Être capable d'utiliser les méthodes de franchissement d'obstacles adaptées dans le cadre d'un canyon de cotation 342
- Être capable de réaliser une préparation de sortie
- Être capable d'assurer la sécurité de son équipe en cas de problèmes
- Être capable de reconnaître des éléments caractéristiques du milieu dans lequel on évolue et limiter notre impact sur celui-ci

Pré-requis

- E-learning : Connaissances préalables à la formation

Contenu technique abordé

- Maîtrise du rythme et de la trajectoire lors d'un rappel
- Organisation d'un relai
- Réalisation d'une main courante d'accès
- Installer une corde de descente
- Quitter le relai en sécurité
- Analyse d'un obstacle simple
- Communication sécurisée
- Gestion du débrayage du haut
- Prise de décision et réalisation d'un saut ou d'un toboggan
- Utilisation de la technique corde courte + noeud patate
- Les paramètres affectant l'état de la rivière (Géomorphologie, météorologie, etc.)
- Etude cartographique d'un itinéraire
- Choix et préparation du matériel
- Utilisation d'un outil de prise de décision
- Gestion et organisation d'un secours en canyon
- Biotope forestier et des rivières
- Comportements adaptés dans la pratique du canyoning afin de limiter l'impact sur notre milieu

Dates possibles

- Voir Site Web

Organisation

Niveau physique attendu

Le stage est ouvert à tous·tes, à condition d'être en bonne condition physique, de savoir nager 50m et d'être capable de courir.

Il est attendu des stagiaires de faire part au préalable de toute condition médicale pouvant influencer sa capacité à pratiquer le canyoning afin de prendre les dispositions adéquates.

Age minimum : 14 ans

Tarif

La participation au module de formation I « Autonomie entre équipier.e.s en canyon de cotation inférieure ou égale à 342 » est au prix de **360 euros par personne.**

Ce tarif comprend les 3 jours de formation encadrés par deux moniteurs.trices diplômé.e.s d'état, l'assurance en responsabilité civile ainsi que le prêt de tout le matériel individuel et collectif de sécurité nécessaire pour la progression en canyon.

Ce tarif ne comprend pas les transports, l'hébergement ainsi que les différents repas pendant le stage.

Différentes options sont possibles et peuvent être discutées ensemble.

Le module est maintenu à partir de 3 réservations.

Le nombre de places disponibles pour chaque session est de 6.

Lieu de rendez-vous

Le premier jour du stage à 8h30 à l'adresse suivante :

Camping de la Chatonnière,

COGNIN LES GORGES

Équipement à prévoir

- Équipement individuel de canyoning (si vous en avez) qui sera contrôlé ensemble pour s'assurer de sa conformité aux normes en vigueur
- Maillot de bain et serviette
- Lunettes, cordons si nécessaire, lentilles
- Médicaments si traitement en cours (cf section « niveau physique attendu »)
- Chaussures robustes, type chaussures de randonnée, pour la pratique du canyoning
- Vêtements secs pour le stage (Il peut faire bien frais le soir au campement !)
- Vivres de courses pour les midis en canyon (sucré ET salé prêt à être consommé en canyon donc transporté dans un bidon) ainsi qu'une gourde

Programme du stage (Exemple N1 Vercors)

Ce programme est donné à titre indicatif et peut à tout moment être réorganisé en fonction des conditions météorologiques et hydrologiques des cours d'eau concernés, ainsi qu'en fonction du niveau physique et technique des participants.

Jour 1 : Canyon du Versoud + soirée théorie

Nous pourrons parcourir un canyon simple permettant de rapidement vous mettre en situation et adapter le contenu spécifique du stage.

8h30 : Rendez-vous
9h : Distribution du matériel et briefing
09h30 – 10h30 : Practice
11h30 - 15h : Canyon du Versoud
16h : Débriefing de la sortie
16h30 - 18h : Practice (équipement des obstacles, analyse de leur franchissement)

Jour 2 : Canyon des Lavures + Préparation de sortie

Ce canyon plus technique permettra de mettre en situation la théorie de la veille et se préparer aux techniques plus complexes nécessaires pour le canyon des Ecouges.

8h30 : Rendez-vous et briefing
9h - 10h : Practice
11h - 15h : Canyon des Lavures
16h : Débriefing de la sortie
16h30 - 18h : Meeting théorique : travail sur les paramètres à prendre en compte pour organiser une sortie en autonomie et notions de sécurité d'équipe et gestion d'un secours
18h-18h30 : Préparation de la sortie du lendemain en autonomie

Jour 3 : Canyon des Ecouges Aval

Le clou du spectacle afin d'appliquer ce qu'on a appris et profiter du plus beau canyon du Vercors !

9h – 14h : Descente
15h : Débriefing du stage et remise des carnets de formation

