

FICHE TECHNIQUE – AUTONOMIE N1

« Autonomie entre équipier·es en canyon de cotation inférieure ou égale à 342 »

3 jours de formation

380 € par personne

6 places par session

14 ans âge minimum

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

TECHNIQUE

Être capable d'utiliser les méthodes de franchissement d'obstacles adaptées dans le cadre d'un canyon de cotation 342

ORGANISATION & PRÉPARATION

Être capable de réaliser une préparation de sortie

GESTION D'UN SECOURS

Être capable d'assurer la sécurité de son équipe en cas de problèmes

ENVIRONNEMENT SPÉCIFIQUE

Être capable de reconnaître des éléments caractéristiques du milieu dans lequel on évolue et limiter notre impact sur celui-ci



COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

TECHNIQUE

- 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 / Équiper un obstacle simple
- Quitter / Déséquiper 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

GESTION D'UN SECOURS

- Gestion et organisation d'un secours en canyon

ORGANISATION & PRÉPARATION

- 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

ENVIRONNEMENT SPÉCIFIQUE

- Biotope forestier et des rivières
- Comportements adaptés dans la pratique du canyoning afin de limiter l'impact sur notre milieu



PRÉ-REQUIS

E-learning : Connaissances préalables à la formation

DATES POSSIBLES

Voir ECA Booking



ORGANISATION DU STAGE

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

LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le lieu du rendez-vous vous sera communiqué sur le **groupe WhatsApp de l'évènement, créé environ 1 mois avant le stage,** par le·la moniteur·rice responsable de votre formation.

3

Le module est maintenu à partir de 3 réservations.

6

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

TARIF

380 €

La participation au module de formation I « Autonomie entre équipier·es en canyon de cotation inférieure ou égale à 342 » est au prix de 380 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.

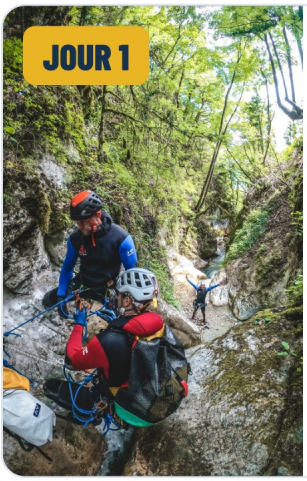
Différentes options sont possibles et peuvent être discutées ensemble.

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
- [ ] Lunettes, cordons si nécessaire, lentilles
- [ ] Chaussures robustes, type chaussures de randonnée, pour la pratique du canyoning
- [ ] 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
- [ ] Maillot de bain et serviette
- [ ] Médicaments si traitement en cours (cf section « niveau physique attendu »)
- [ ] Vêtements secs pour le stage (Il peut faire bien frais le soir au campement !)

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