

FICHE TECHNIQUE - N3+ EXPLO

« Organiser un projet d'équipement et être en mesure de (ré)équiper un canyon en adéquation avec son contexte par le biais d'une stratégie d'équipe cohérente »

4 jours de formation

530 € par personne

6 places maximum

18 ans âge minimum

OBJECTIFS

AMARRAGES

Être capable de poser tous types d'amarrages utilisés en canyoning

RELAIS & MC

Être capable de choisir le positionnement et le type de relai adaptés au contexte

STRATÉGIE D'ÉQUIPE

Être capable de définir une stratégie d'équipe et de gestion adéquate au projet



COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

POSE DES AMARRAGES

- Reconnaître et évaluer les différents types d'ancrages et leur pose : goujons, broches, spits, vis à béton, lunules, AN
- Connaître les normes des différents amarrages
- Choisir un matériel adapté : perforateurs, forêts, batteries, nettoyage, scellements chimiques
- Respecter les étapes de pose : sondage, perforation, nettoyage...



POSITIONNEMENT & TYPES DE RELAIS

- Analyser les contraintes de l'obstacle en terme d'équipement
- Choisir un placement adéquat pour la MC, le relai et les 2 ancrages l'un par rapport à l'autre
- Adapter son équipement à l'objectif : ouverture ou équipement école
- Principes mécaniques des relais : redondance, directionnalité, triangulation
- Improviser un relai en laissant le moins de matériel possible : escaper, fiddlestick

STRATÉGIES D'ÉQUIPE

- Rôles, différences ouverture / rééquipement
- Progression en équipe adaptée au projet : cobra, gazelle, chameau
- Gestion du matériel collectif
- Préparation de sortie : la fiche d'équipement



PRÉ-REQUIS

- Expert N3 ou niveau équivalent

DATES POSSIBLES : Voir site web.

Le module est maintenu à partir de **3 réservations**, et le nombre maximum de participants est de **6**, encadrés par **2 moniteurs·rices**.



ORGANISATION DU STAGE

NIVEAU PHYSIQUE ATTENDU

Le stage est ouvert à des canyoneurs autonomes ayant déjà réalisé le module III ou pouvant justifier d'une expérience suffisante afin que les moniteurs valident leur accès direct au niveau N3+ Explo. Dans tous les cas, il est nécessaire 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 : 18 ans

TARIF

530 €

La participation au module de formation N3+ Explo est au prix de 530 euros par personne.

Ce tarif comprend les 4 jours de formation encadrés par deux moniteurs diplômés 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!) ainsi qu'une gourde
- [ ] Maillot de bain et serviette
- [ ] Médicaments si traitement en cours (cf section « niveau physique attendu »)
- [ ] Vêtements secs pour le stage (nous séjournerons à différentes altitudes par moment, pensez à bien prévoir des vêtements chauds) ainsi que d'autres chaussures !
- [ ] **Votre livret de progression !**



PROGRAMME DU STAGE

Programme donné à titre indicatif



JOUR 1

Théorie + pose d'ancrages en falaise

Types d'ancrages, normes, matériel et étapes de pose. En falaise, en alternance : pose de points et construction de différents types de relais. Le soir : analyse d'obstacle et lancement du projet.

- **XXX** Matin – théorie
- **XXX** Après-midi – pose d'ancrages en falaise
- **XXX** Soirée théorie + préparation de sortie du projet



JOUR 2

Projet + soirée théorie

Le soir : stratégies d'équipe (rôles, ouverture / rééquipement, gestion du matériel, fiche d'équipement) en 2 sous-groupes.

- **XXX** **Canyon**
- **XXX** Soirée théorie + préparation de sortie 2



JOUR 3

Rééquipement école

Rééquipement école de la cascade de la Fare + repérage ouverture ?

- **XXX** **Projet 2**



JOUR 4

Ouverture

Ouverture en 2 sous-groupes.

- **XXX** **Projet 3**