



WEEK END SÉCURITÉ ROCHER 16-19 ANS

**FORMATION
ÉTÉ 2024**



OBJECTIFS :

- Je grimpe régulièrement
- J'ai déjà grimpé en tête, je sais assurer ou je pense savoir le faire, peut-être que je fais mal
- Je veux pratiquer en sécurité, apprendre à réaliser les nœuds et les manœuvres de corde de base pour la sécurité en escalade, faire des bons relais, gérer au mieux le tirage de ma corde et bien assurer mes potes de cordée

CONTENUS :

- Bien assurer (le leader, le second)
- Faire de bons relais (longue voie, terrain d'aventure)
- Effectuer correctement la «manip» moulinette et descendre en rappel
- Gérer le facteur de chute (protection du relais, gestion du tirage, type d'assurage) et bien placer ses points
- Pouvoir aider ton (ta) pote (moufflage), manœuvres de réchappe...
- Bases de premiers secours



DURÉE : 2 JOURS

Groupe de 8 jeunes avec deux guides

**PRIX : €
GRATUIT**



DATES :

● **15 & 16 JUIN**

MATÉRIEL :

- Baudrier avec mousqueton de sécurité et descendeur
- 1 longe dynamique équipée d'un mousqueton de sécurité
- Casque, gants d'escalade
- Cordes à simple de 50 ou 60m (prêt de corde possible)
- 4 dégaines
- 1 sangle de 120 cm et 2 mousquetons simples
- 1 anneau de 60 cm en cordelette de 5 à 6 mm de diamètre pour autobloquant
- 3 mousquetons à vis
- Anneaux de corde (cousus 120cm ou faits maison) pour confection de relais
- Viens aussi avec l'assureur couramment utilisé lors de ta pratique (grigri...)
- Equipement de montagne (chaussures d'approche)
- Pique-nique

DÉROULEMENT:

J1

8H30 : RDV à l'OHM (dernier étage de la Maison de la Montagne)

9H30 - 16H00 : Ateliers sur le terrain

J2

9H - 17H00 : Ateliers sur le terrain



INSCRIPTION :

04 50 53 22 08

Sur place à l'Office de Haute Montagne (Maison de la Montagne à Chamonix) avec le formulaire d'inscription.

Les formations sont maintenues en cas de mauvais temps (sauf situation extrême). Nous prévenir en cas de VRAI problème 48h avant la journée

CONDITIONS D'INSCRIPTION :

- Pratiquer l'escalade (falaise ou grande voie)
- Autorisation parentale pour les mineurs
- Avoir une assurance personnelle couvrant les sports de montagne



La Chamoniarde se réserve le droit de l'annuler en cas de force majeure

