



JOURNÉE SÉCURITÉ ROCHER JEUNES - ETE 2020

Profil :

Je pratique l'escalade en falaise ou en grande voie.

J'ai déjà grimpé en tête.

Je ne suis pas sûr de moi pour l'assurage, on m'a expliqué mais vite fait.

Je veux pratiquer en sécurité, apprendre à réaliser 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 !

Âges : 16 → 19 ans

Niveau : Avoir une expérience en escalade (falaise école ou grande voie) ... Avoir déjà grimpé en tête.

Matériel :

- Baudrier avec mousqueton sécurité et descendeur
- 1 longe dynamique équipée d'un mousqueton de sécurité
- Casque, gants d'escalade
- Cordes à simple de 50 ou 60m
- 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
- Anneau de corde (cousus 120cm ou faits maison) pour confection de relais

Viens aussi avec l'assureur couramment utilisé lors de ta pratique (grigri...)

+ pique-nique

+ masque type chirurgical ou équivalent - gel hydroalcoolique

++ Fiche santé (consultable sur le site) à remplir le jour de la formation

++ Stylo

La date de l'été pour cette nouvelle formation :

Samedi 18 juillet 2020

Inscriptions :

- ✓ Tu nous appelles (Office de Haute Montagne - 04.50.53.22.08) ou tu passes directement au bureau (dernier étage Maison de la Montagne).

- ✓ Renseigne- toi auprès de tes parents afin de savoir si tu as une assurance RC, et une assurance couvrant les activités de montagne.
Autorisation parentale pour les mineurs à nous remettre au plus tôt (lors de l'inscription ou peu après)

La Chamoniarde peut annuler la journée en cas de conditions défavorables jusqu'à J-1.

Et si tu ne peux pas venir en cas de VRAI problème, nous prévenir 48 h avant la journée au 04 50 53 22 08.

Déroulement de la journée :

8h55 : RDV Gare de Montroc Le Planet

8h30 - 9h00 : Présentations - vérification du matériel, consignes liées aux restrictions sanitaires, départ vers le site.

9h30 - 12h30 : Deux ateliers d'une heure par groupe de deux

12h50 - 13h30 : pique-nique sur le site

13h30 - 15h30 : Deux ateliers d'une heure par groupe de deux

15h50 : Débriefing

Contenu des ateliers

1. Le relais :
 - Relais sur spits/scellements (falaise)
 - Relais terrain d'aventure (pitons coinçeurs triangulations)
2. L'assurage :
 - Les techniques
 - Assurer le leader/le second/en mouvement
 - Sécurité (assurage désaxé, gants, casque, chaussures...)
3. Facteur de chute :
 - Protéger le relais
 - Gestion du tirage
 - Points d'assurage
4. Réchappe et 1^{er} secours en paroi (syndrome du baudrier)