

WE SÉCU ROCHER 16-19 ANS



OBJECTIF/PROFIL :

Je pratique l'escalade en falaise ou en grande voie. J'ai déjà grimé 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 !

NIVEAU REQUIS :

Avoir une expérience en escalade (falaise école ou grande voie) ... Avoir déjà grimé

DURÉE :

1 we - groupe de 8 jeunes avec deux guides

PRIX : **GRATUIT !**

09 & 10
Juillet & Juillet

DEROULEMENT

8h30 : RDV au bureau de l'OHM avec ton matos.

17h00 :
Fin de la journée

CONTENU

- Confection de relais (terrain d'aventure et falaise) : pitons, coinces, friends, spits...
- Facteur de chute : protéger le relais, gestion du tirage, points d'assurage
- Assurage (les techniques, la sécurité...)
- Manœuvres de « réchappe », cacolet de fortune
- Rappel
- Premiers secours en paroi


MATERIEL


- 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...)



INSCRIPTION

 04 50 53 22 08

 sur place, à l'OHM, Dernier étage de la Maison de la Montagne avec

- **le formulaire d'inscription**

