



JOURNÉE SÉCURITÉ ROCHER ETE 2020

OBJECTIF : Evoluer en sécurité sur terrain rocheux. Apprendre à réaliser les manœuvres de corde de base pour la sécurité en escalade.

PREREQUIS : être âgé de plus de 18 ans. Avoir une expérience en escalade (falaise école ou grande voie)

...

Groupe de 8 personnes

Encadrement : 2 guides de Haute-Montagne, formateur *La Chamoniarde*

DEROULEMENT DE LA JOURNÉE

8h30 : RDV à l'Office de Haute Montagne (OHM)

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 :
 - Descendre une personne (cacolet ...)
 - Mouflage

- Artif de base (A0)
- 1^{er} secours en paroi (syndrome du baudrier)

MATERIEL INDISPENSABLE :

- 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

Vous pouvez venir également avec l'assureur couramment utilisé lors de votre pratique (grigri...)

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

Assurance couvrant les activités de montagne - pique-nique - masque type chirurgical ou équivalent - gel hydroalcoolique

DATES DES FORMATIONS

Samedi 27 juin 2020

Dimanche 12 juillet 2020

Jeudi 16 juillet 2020

Samedi 25 juillet 2020

Samedi 8 août 2020

Samedi 22 août 2020

Samedi 5 septembre 2020

MODALITES D'INSCRIPTION

- Par téléphone : **04.50.53.22.08** ou sur place dans les locaux de l'**OHM**.
(Pas d'inscription par mail)
- Inscription validée à la réception du règlement de 80 euros
- Pas de remboursement pour toute annulation à moins de 4 jours (96 heures). Au-delà, en cas, de blessure/maladie, un certificat médical vous sera demandé.
- La Chamoniarde se réserve le droit d'annuler la journée en cas de conditions défavorables jusqu'à J-1.