

FORMATION JEUNE

SÉCURITÉ ROCHER

POUR LES 16-19 ANS...

Je grimpe régulièrement, j'ai déjà grimpé en tête, je sais assurer ou je pense savoir le faire, peut-être que je le 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.

...LE WEEK-END DU 19-20 JUILLET 2025

Apprendre à bien assurer en falaise et en grande voie (le leader, le second). Maîtriser la descente en rappel et faire de bons relais. Effectuer correctement la « manip » moulinette. En cas de pépin : passer l'alerte et connaître les gestes de premier secours.

IL TE FAUT :

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">1 Casque et des gants d'escalade.1 Baudrier avec mousqueton de sécurité et descendeur.1 Longe dynamique avec son mousqueton de sécurité.1 Corde simple de 50 ou 60m (prêt de corde possible).4 Dégaines.1 Sangle de 120cm.1 Mousqueton simple. | <ul style="list-style-type: none">1 Anneau de 60cm en cordelette de 5 à 6mm de diamètre pour autobloquant.1 Mousqueton 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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

EN PLUS, C'EST GRATUIT !!!

GROUPE DE 8 JEUNES DE 16 À 19 ANS, AVEC 2 GUIDES.

- **JOUR 1** : 8h30 Rendez-vous à l'OHM (Office de Haute Montagne au dernier étage de la Maison de la Montagne).
9h30-16h : Ateliers sur le terrain.
- **JOUR 2** : 9h-17h : Ateliers sur le terrain.

INSCRIPTION : 04 50 53 22 08

Ou sur place à l'OHM avec le formulaire. 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), avoir une assurance personnelle couvrant les sports de montagne et une autorisation parentale pour les mineurs.

