

WEEKEND SÉCU ROCHER

Formations été 2026



objectifs

- Maîtriser les techniques d'assurage
- Apprendre ou réviser les principaux nœuds et manœuvres de corde pour évoluer en sécurité en falaise et grandes voies équipées

pré-requis

- ✓ Pratiquer l'escalade (falaise ou grande voie en extérieur)
- ✓ Être majeure et assurée pour les sports de montagne

durée

2 journées
2 guides formateurs
pour 8 personnes

prix

190 €
Remontées mécaniques
non-incluses

contenu

- Techniques d'assurage (leader, second)
- Manip moulinette & descente en rappel
- Confection de relais (grandes voies)
- Gestion du facteur de chute (gestion tirage, type d'assurage)
- Aide au second
- Bases de premiers secours

matériel

- Baudrier avec mousqueton sécurité et descendeur
- 1 longe dynamique équipée d'un mousqueton de sécurité
- Casque, gants d'escalade
- Corde à simple de 50 ou 60m
- 4 dégaines
- 1 sangle de 120 cm
- 1 mousqueton simple
- 3 mousquetons à vis
- 1 anneau de 60 cm en cordelette de 5 à 6 mm de diamètre **pour autobloquant**
- Assureur autobloquant couramment utilisé lors de votre pratique (grigri, ATC ...)
- Equipement de montagne (chaussures d'approche et chaussons)
- Pique-nique et eau

déroulement

J1

8h30 : **RDV à l'OHM** (dernier étage de la maison de la Montagne)

9h30 - 16h : Ateliers sur le terrain

J2

9h - 16h : Ateliers sur le terrain

inscriptions

Par téléphone : 04 50 53 22 08
ou sur place à l'OHM, au dernier étage de la Maison de la Montagne.

Pré-inscription valable 48h et validée à la réception du règlement (via HelloAsso.com) et du certificat d'assurance.

dates

sam. 23 & dim. 24 mai
sam. 13 & dim. 14 juin
sam. 20 & dim. 21 juin
jeu. 16 & ven. 17 juillet
sam. 25 & dim. 26 juillet
sam. 8 & dim. 9 août
sam. 12 sept. & dim. 13 sept.

