

WEEKEND SÉCU TERRAIN D'AVENTURE

Formations été 2026



objectifs

- Maîtriser les techniques d'assurage et les modes de progression en rocher
- Assimiler les manœuvres de corde et la pose de coinceurs pour évoluer en sécurité

pré-requis

- ✓ Avoir fait un WE Sécu rocher et avoir assimilé et mis en pratique les acquis
- ✓ Avoir une pratique autonome de la grande voie en tête
- ✓ 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

- Point matériel
- Techniques de progression en corde courte & terrain d'av.,
- Construction de relais
- Protection du relais, gestion du facteur de chute et du tirage
- Assurage en mouvement
- Manoeuvre de réchappe
- Bases de premiers secours

matériel

- Baudrier, mousqueton à vis
- Assureur couramment utilisé lors de votre pratique
- 1 longe dynamique équipée d'un mousqueton de sécurité
- Casque, gants d'escalade
- Corde à simple de 50 ou 60 m
- 4 dégaines
- 2 sangles de 120 cm, 2 mousquetons simples
- 3 mousquetons à vis
- 1 anneau de 60 cm en cordelette de 5/6mm de diamètre (pour autobloquant)
- Anneaux de corde (cousus 120cm ou faits maison) pour confection de relais (type Dynaloop)
- Equipement de montagne (chaussures d'approche et chaussons)
- Coinceurs, si vous avez !
- 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 au 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 4 & dim. 5 juillet 2026
sam 18 & dim. 19 juillet 2026
sam. 1 & dim. 2 août 2026
jeu. 13 & ven. 14 août 2026
sam 29 & dim. 30 août 2026

