

# Module de formation N1

« *Autonomie entre équipiers en canyon de cotation inférieure ou égale à 342* »



## Objectifs

*Être capable d'utiliser les méthodes de franchissement d'obstacles adaptées dans le cadre d'un canyon de cotation 342*

*Être capable de réaliser une préparation de sortie*

*Être capable d'assurer la sécurité de son équipe en cas de problèmes*

## Pré-requis

- E-learning : Connaissances préalables à la formation

## Contenu technique abordé

- Maîtrise du rythme et de la trajectoire lors d'un rappel
  - Organisation d'un relai
  - Réalisation d'une main courante d'accès
  - Installer une corde de descente
  - Quitter le relai en sécurité
  - Analyse d'un obstacle simple
  - Gestion du débrayage du haut
  - Prise de décision et réalisation d'un saut ou d'un toboggan
  - Optionnel : Réalisation d'un débrayable du bas simple pour le dernier équipier
- 
- Les paramètres affectant l'état de la rivière
  - Etude cartographique d'un itinéraire
  - Utilisation d'un outil de prise de décision
- 
- Gestion et organisation d'un secours en canyon
  - Optionnel : Technique de remontée sur corde

## Dates possibles

- Voir site web

*Le module est maintenu à partir de 3 réservations.*

*Le nombre de places disponibles pour chaque session est de 6.*

## Niveau physique attendu

Le stage est ouvert à tous, à condition d'être en bonne condition physique, de savoir nager 50m et d'être capable de courir.

Il est attendu des stagiaires de faire part au préalable de toute condition médicale pouvant influencer sa capacité à pratiquer le canyoning afin de prendre les dispositions adéquates.

*Age minimum : 14 ans*

## Tarif

La participation au module de formation I « Autonomie entre équipiers en canyon de cotation inférieure ou égale à 342 » est **au prix de 300 euros par personne.**

*Ce tarif comprend les 3 jours de formation encadrés par deux moniteurs diplômés d'état, l'assurance en responsabilité civile ainsi que le prêt de tout le matériel individuel et collectif de sécurité nécessaire pour la progression en canyon.*

**Ce tarif ne comprend pas les transports, l'hébergement ainsi que les différents repas pendant le stage.**

*Différentes options sont possibles et peuvent être discutées ensemble.*

## Lieu de rendez-vous

Le premier jour du stage à 9h à l'adresse suivante :

Aquatik Canyon  
173 Le Mollard, 38210 La Riviere

## Équipement à prévoir

- Équipement individuel de canyoning (si vous en avez) qui sera contrôlé ensemble pour s'assurer de sa conformité aux normes en vigueur
- Maillot de bain et serviette
- Lunettes, cordons si nécessaire, lentilles
- Médicaments si traitement en cours (cf section « niveau physique attendu »)
- Chaussures robustes, type chaussures de randonnée, pour la pratique du canyoning
- Vêtements secs pour le stage (Il peut faire bien frais le soir au campement !)
- Vivres de courses pour les midis en canyon (sucré ET salé prêt à être consommé en canyon donc transporté dans un bidon) ainsi qu'une gourde

## **Programme du stage**

*Ce programme est donné à titre indicatif et peut à tout moment être réorganisé en fonction des conditions météorologiques et hydrologiques des cours d'eau concernés, ainsi qu'en fonction du niveau physique et technique des participants.*

### **Jour 1 : Canyon du Versoud + soirée théorie**

*Nous pourrons parcourir un canyon simple permettant de rapidement vous mettre en situation et adapter le contenu spécifique du stage.*

8h30 : Rendez-vous

9h15 : Distribution du matériel et briefing

10h – 16h : Versoud

17h : Débriefing de la sortie

*La soirée théorie portera sur l'équipement des obstacles, l'analyse de leur franchissement et la sécurité de l'équipe.*

19h : Meeting théorique

### **Jour 2 : Canyon des Lavures + Préparation de sortie**

*Ce canyon plus technique permettra de mettre en situation la théorie de la veille et se préparer aux techniques plus complexes nécessaires dans tous les canyons de cotation 342.*

9h : Rendez-vous et briefing

10h : Séance théorique

12h : Débriefing et repas

13h : Canyon des Lavures

17h : Débriefing de la sortie

*La soirée est consacrée à la préparation en sécurité de tous les paramètres à prendre en compte pour organiser une sortie en autonomie.*

20h : Préparation de sortie et mise en situation secours

### **Jour 3 : Canyon des Ecouges Haut**

*Le clou du spectacle afin d'appliquer ce qu'on a appris et profiter d'un des plus beaux canyons du Vercors !*

10h – 15h : Descente

16h : Débriefing du stage