

FICHE TECHNIQUE - N2+ EAU VIVE

« Autonomie entre équipiers dans des canyons A5 »

4 jours
de formation

530 €
par personne

6 places
maximum

18 ans
âge minimum

OBJECTIFS

MOUVEMENTS D'EAU

Être capable de reconnaître un mouvement d'eau typique et d'utiliser la méthode optimale de franchissement

TECHNIQUES DE CORDE

Être capable d'utiliser une technique de corde spécifique eau vive pour franchir un obstacle vertical

ASSISTANCE

Être capable d'assister un équipier en difficulté en eau vive



COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

MOUVEMENTS D'EAU & DÉPLACEMENTS

- Définir les caractéristiques principales d'écoulement de la rivière
- Reconnaître les différents mouvements d'eau en canyon et dans un collecteur
- Choisir la technique de franchissement optimale d'un mouvement d'eau
- Utiliser le flotting et l'incidence pour se déplacer efficacement en rivière
- Réaliser un plongeon à plat
- Réaliser un BAC en utilisant un cheminement cohérent avec les mouvements d'eau de la rivière
- Franchir en groupe debout un cours d'eau de profondeur modérée
- Choisir son équipement en cas de situation 100 % eau vive



TECHNIQUES DE CORDE

- Débrayer efficacement du haut avec huit en butée ou demi-cab en suspension
- Utiliser un débrayé tiré ou une MC molle
- Installer un rappel guidé depuis le haut
- Utiliser une corde pour assurer le franchissement de l'obstacle pour les sacs
- Installer une ancre flottante et estimer son efficacité
- Installer et utiliser une tyrolienne largable pour faire circuler le groupe et les sacs en sécurité

COMMUNICATION & ASSISTANCE

- Utiliser les signaux sonores et visuels adaptés
- Se créer une situation de triangle de communication visuelle
- Utiliser une corde à lancer
- Effectuer un remorquage sur une personne en détresse
- Porter assistance à une victime avec une sécu



PRÉ-REQUIS

- N2 Perfectionnement ou expérience équivalente
- 18 ans

DATES POSSIBLES : Voir site web

Le module est maintenu à partir de **3 réservations**, et le nombre maximum de participants est de **6**, encadrés par **2 moniteurs·rices**.



ORGANISATION DU STAGE

NIVEAU PHYSIQUE ATTENDU

Le stage est ouvert à des canyoneurs autonomes ayant déjà réalisé le module II ou pouvant justifier d'une expérience suffisante afin que les moniteurs valident leur accès direct au niveau eau vive. Dans tous les cas, il est nécessaire 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 : 18 ans

TARIF

530 €

La participation au module de formation N2+ eau vive est au prix de 530 euros par personne.

- ✓ Ce tarif comprend les 4 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.

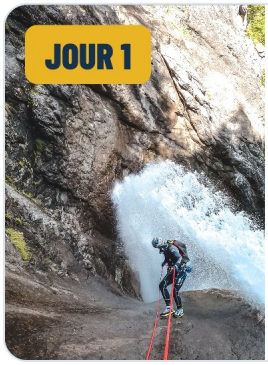
ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

- [ ] Équipement individuel de canyoning (si vous en avez) qui sera contrôlé ensemble pour s'assurer de sa conformité aux normes en vigueur
- [ ] Lunettes, cordons si nécessaire, lentilles
- [ ] Chaussures robustes, type chaussures de randonnée, pour la pratique du canyoning
- [ ] Vivres de courses pour les midis en canyon (sucré ET salé!) ainsi qu'une gourde
- [ ] Maillot de bain et serviette
- [ ] Médicaments si traitement en cours (cf section « niveau physique attendu »)
- [ ] Vêtements secs pour le stage (nous séjournerons à différentes altitudes par moment, pensez à bien prévoir des vêtements chauds) ainsi que d'autres chaussures !
- [ ] **Votre livret de progression !**



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

Pra Reboul ou Eychauda + soirée théorique

Révisions N2 et risque aquatique vertical : analyse d'obstacle complexe, révisions deb du haut, débrayé tiré et RTN, guidé du haut et communication triangulée. La soirée porte sur l'AO complexe (E3) et les déviations largables.

Théorie (1h30) : briefing, AO complexe, ateliers

Descente Pra Reboul ou Eychauda

Soirée théorique (1h30)



JOUR 2

Base eau vive + soirée théorie

Caractéristiques d'écoulement d'une rivière et mouvements d'eau, déplacements en collecteur (flotting, incidence, plongeon à plat, contre, BAC, tyro largable, traversée groupée), puis techniques de secours. La soirée porte sur les ancres flottantes et la frite réunionnaise.

Théorie au camp (1h)

Déplacements en collecteur (1h30)

Théorie + pratique secours (2h)

Soirée théorie (1h) + préparation de sortie



JOUR 3

Chichin et/ou Oules de Freissinières

Progression en équipe avec mise en situation des éléments vus au cours des 2 jours (en particulier deviations largables et ancres flottantes). Soirée de révision possible pour retravailler les différents points techniques.

Descente

Soirée révision (possible)



JOUR 4

Chichin et/ou Oules de Freissinières

Progression en équipe avec mise en situation des éléments vus au cours des 2 jours (en particulier deviations largables et ancres flottantes).

XXX **Descente**