

FICHE TECHNIQUE - PERFECTIONNEMENT N2

« Autonomie entre équipier·es en canyon de cotation inférieure ou égale à 443 »

4 jours de formation

490 € par personne

6 places maximum

18 ans âge minimum

OBJECTIFS

TECHNIQUE

Être capable d'utiliser les méthodes de franchissement d'obstacles adaptées dans le cadre d'un canyon de cotation 443

TERRAIN D'AVENTURE

Être capable de faire face à un canyon équipé en Terrain d'Aventure

RÉCHAPPE

Être capable de remonter sur corde et d'organiser une réchappe simple



COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

TECHNIQUE

- Maîtrise parfaite d'une analyse d'obstacle complexe (enchaînement de rappels suspendus, différentes configurations de risques aquatiques et de frottements)
- Techniques de franchissement d'une grande verticale
- Utilisation des différents outils pour gérer les frottements
- Réalisation d'un débrayable du bas Remonte Ton Noeud
- Utiliser un système d'auto-assurance en rappel

TERRAIN D'AVENTURE

- Savoir réagir face à un relai de type Terrain d'Aventure
- Développer son répertoire de noeuds
- Comprendre, constituer et utiliser une trousse de réchappe

RÉCHAPPE

- Remonter sur corde avec son matériel personnel
- Organiser une réchappe





PRÉ-REQUIS

- **E-learning** : Connaissances préalables à la formation
- **Stage N1** « Autonomie entre équipier·es en canyon de cotation inférieure ou égale à 342 » ou expérience équivalente justifiée

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 I ou pouvant justifier d'une expérience suffisante afin que les moniteurs valident leur accès direct au niveau II. 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

490 €

La participation au module de formation II « Autonomie entre équipiers en canyon de cotation inférieure ou égale à 443 » est au prix de 480 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.

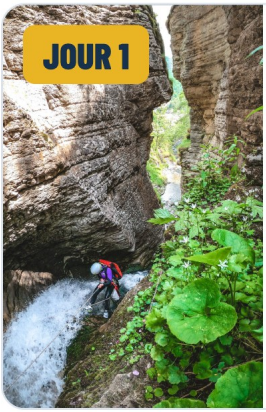
Différentes options sont possibles et peuvent être discutées ensemble.

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 (Exemple N2 Grenoble)

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.

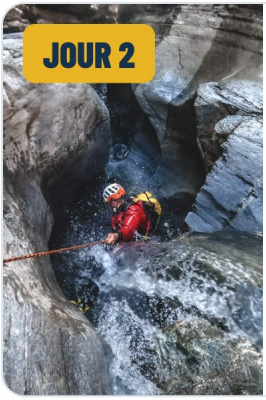


JOUR 1

Cascade de l'Alloix + soirée théorie

Nous reverrons les bases de la progression en équipe puis la mise en situation d'un obstacle nécessitant un débrayable du bas. La soirée théorie portera sur la notion d'analyse d'obstacle.

8h30	Rendez-vous
9h	Distribution du matériel et briefing
10h – 15h	**Cascade de l'Alloix**
16h	Débriefing de la sortie
17h	Meeting théorique + préparation de sortie



JOUR 2

Journée Falaise

Mise en situation d'un enchaînement grande verticale et d'un débrayable du bas en falaise, ainsi que l'organisation d'une réchappe et de remontées sur corde. La trousse de réchappe et la communication sécurisée sont abordées lors de la soirée, puis les stagiaires sont responsables de la préparation de la sortie du lendemain.

9h – 16h	**Travail technique en falaise**
17h	Débriefing
17h30	Meeting théorique + préparation de sortie



JOUR 3

Canyon de la Pissarde + soirée théorie

Progression active en équipe dans un canyon de type terrain montagne (prise en compte de la qualité de l'équipement, gestion de contraintes supplémentaires, etc.). La soirée est dédiée à la préparation de sortie du lendemain.

9h – 15h	**Canyon de la Pissarde**
16h	Débriefing
17h	Préparation de sortie du lendemain



JOUR 4

Ecouges partie haute

Le clou du spectacle afin d'appliquer ce qu'on a appris, long et technique, un parfait test d'équipe !

9h – 16h	**Descente**
17h	Débriefing du stage