

FICHE TECHNIQUE - N3 EXPERT

« Autonomie et optimisation en canyons d'ampleur »

4 jours de formation

530 € par personne

6 places maximum

18 ans âge minimum

OBJECTIFS

TECHNIQUES AVANCÉES

Être capable de mettre en œuvre un DB GV, un RTM et un DB RDE mais aussi des déviations largables dans des situations d'obstacles complexes

OBSTACLES COMPLEXES

Être capable de faire face à des MC complexes, de gérer des enchaînements de paliers et des vasques suspendues même en cas de techniques complexes à mettre en oeuvre

FLUIDITÉ

Être capable d'utiliser des techniques optimisées pour gagner en fluidité dans des canyons d'ampleur



COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

DÉBRAYABLES & GRANDES VERTICALES

- DB GV
- RTM
- Débrayable du bas RDE
- Déviation largable sur SAR, corde annexe et corde de rappel

OBSTACLES COMPLEXES

- MC complexes (escalade avec tension)
- Gestion du débrayage, GV et DB en cas de vasque suspendue
- Installer et utiliser un machard
- Débrayer / reprendre la tension pour gérer des obstacles complexes avec paliers



OPTIONS & CANYONS D'AMPLEUR

- Optionnel : installer un système en suspension
- Optionnel : guidé du bas
- Préparation de sortie
- Mise en application dans des canyons d'ampleur



PRÉ-REQUIS

- N2 Perfectionnement ou niveau équivalent

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 N3 Expert. 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 N3 Expert 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

Programme prévisionnel sujet à changement en fonction des conditions rencontrées.

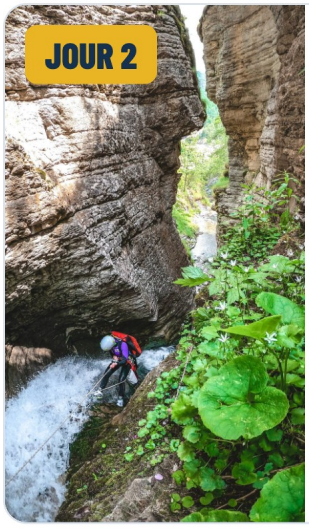


JOUR 1

Ateliers + Versoud / Angon + ateliers

Révision N2 (MC et machard, GV, DB RTN) puis MC tressée avec tension et DB GV. En canyon, entraînement sur ces deux techniques et ouverture sur le débrayé tiré. Le soir : installation autonome du machard et reprise de tension sur paliers.

Matin – ateliers (2h)
Canyon – Versoud / Angon
Soir – ateliers (1h30)



JOUR 2

Théorie + falaise + préparation

Gestion du débrayage, GV et DB en cas de vasque suspendue. En falaise : RTM, révisions en rotation et atelier déviation largable sur SAR. Le soir : préparation de sortie et ateliers optionnels.

Matin – théorie (1h15)
Falaise (5h)
Soir – théorie & ateliers (1-2h)



JOUR 3

Canyon d'ampleur



JOUR 4

Canyon d'ampleur