

Vous participerez à la formation de Moniteur Premier de Cordée Sportif Rocher de la FQME. Le manuel de formation et le contenu plus détaillé de la formation vous sera remis lors de la première journée de la formation. Nous vous transmettons une liste d'équipement dont vous aurez besoin pour la formation.

Prenez note que la formation se déroulera majoritairement à l'extérieur sur paroi naturelle. Les activités ne seront pas annulées en cas de pluie. Il est donc de votre responsabilité d'avoir les vêtements et l'équipement appropriés selon les conditions météorologiques.

Liste de matériel :

Escalade

- Sac à dos pour transporter votre matériel (40L et +)
- Harnais, casque et chaussons
- Système d'assurage (ATC, Réverso...)
- Longe en corde d'escalade à simple (3m)
- Anneau de cordelette 7mm pour prussik
- Cordelettes et/ou sangles pour relais
- Une douzaine de mousquetons à vis
- Dégaines pour l'escalade sportive
- Corde à simple de 50 à 70m
- Bout de corde 10m et + (peut-être remplacé par une deuxième corde à simple)
- Outils pour ascension de corde (facultatif)

S'il vous manque du matériel, contactez-moi pour en discuter avant d'acheter ou louer.

Vêtements

- Bottes ou souliers de marche
- Chandail chaud (supplémentaire)
- Manteau coupe vent ou imperméable selon la météo

Suggestions

- Lunette de soleil, tuque, gants, doudoune mince (*facultatif*)
- Crème solaire, chasse moustique (DEET < 30%) (*facultatif*)
- Moyen de communication (C.B.)
- Calepin et crayon

Nourriture :

- Repas du midi (Lunch froid)
- Collations (Noix, barre tendre, fruit sec)
- Eau (1L)

Urgence (Matériel de groupe fournis par ChamoX durant la formation)

- Plan d'urgence
- Trousse de premiers soins
- Rapport d'accident et crayon
- Bâche
- Matelas de sol
- Sciotte
- Trousse de réparation et de survie
- Moyen de communication

Nous en reparlerons durant la première journée de la formation.

Voici quelques informations supplémentaires qui vous permettront de passer une journée plus agréable.

- Notez qu'il y a une marche d'approche d'environ 45 à 60 minutes. Nous vous conseillons d'être bien chaussé, ceci prévient facilement les blessures qui pourraient gâcher votre journée.
- Avoir un sac à dos confortable qui pourra contenir tout votre matériel, vous évitera de transporter du matériel dans vos mains.
- Portez des vêtements longs pour éviter les piqûres de moustiques.
- Attention aux vêtements de couleurs foncés, aux parfums, crèmes et shampoings parfumés, ils attirent les moustiques.
- Porter des pantalons longs ou $\frac{3}{4}$ évitera de vous égratigner les genoux sur le rocher.
- Si vous avez les cheveux longs, pensez à apporter un élastique ou un bandeau pour les attacher.
- Vous pourriez vous blesser ou endommager vos bijoux (montre, bague, bracelet), nous vous conseillons de ne pas les porter durant la journée, ceci évitera de les perdre.

Bonne escalade

L'équipe de ChamoX