

Vous participerez à la formation de premier de cordée sur protection de glace avec nous prochainement. Voici le contenu plus détaillé de la formation. Nous vous transmettons aussi une liste d'équipements à apporter avec vous.

Cette formation s'adresse aux participants désirant faire de l'escalade de glace en premier de cordée sur une longueur. Toutes les notions de multi-longueurs se retrouvent dans la cours nommé multi-longueurs. Le cours de multi-longueurs peut se donner l'été ou l'hiver selon votre choix et comporte le même contenu pour l'escalade rocher et de glace : Progression sur différentes morphologies de rocher ou de glace, gestion de la corde et du matériel au relais, styles de progression, relais pour rappel (lunule, arbre, piton...) et auto-sauvetage multi-longueur du premier et du second de cordée.

Contenu détaillé de la formation :

- Révision des notions de bases
 - Assurage
 - Noeuds : Huit doublé, demi-cabestan, cabestan, sangle, double pêcheur, papillon, prussik, mûle...
 - Communication et vérification Copain-Copain
 - Confection de relais sur ancrages fixes et arbres
 - Rappel
 - Rouler et transporter une corde
 - Manœuvre de dégagement de relais et technique de sauvetage en moulinette
 - Technique de progression en premier de cordée
- Nouvelles connaissances
 - Techniques de progression : Corde à simple, corde à double et corde jumelle
 - Pose de protection : vis, colonne spectre, piton...
 - Confection de relais sur protections
 - Assurage : Premier de cordée et second de cordée
 - Confection de lunule
 - Choix de la voie
 - Facteur de chute

Liste d'équipement d'escalade :

- Matériel personnel
 - Harnais
 - Bottes d'escalade glace
 - Crampons d'escalade de glace
 - 2 piolets d'escalade de glace
 - Casque
 - Longue dynamique (3m de corde d'escalade 9mm et +)
 - Système d'assurage (ATC, Reverso, Pyramide...)
 - Anneau de cordelette pour prussik, cordelette 7mm de diamètre par 2m de long
 - Cordelette 7mm de diamètre par 6m de long
 - Crochet à lunule

- Matériel par cordée pour 2 personnes
 - Dégaines longues et/ou explosives et/ou courtes (environ 10)
 - Corde à simple ou deux cordes jumelle/double
 - Matériel pour relais (cordelettes et/ou sangles)
 - Mousquetons à vis (environ 10)
 - Mousquetons normaux (environ 10)
 - Vis à glace
 - 1 ou + vis de 22cm pour lunule
 - 2 ou + vis pour relais (19 ou 22cm)
 - 6 vis de progression (13cm et +)

Nourriture :

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

Suggestions :

- Lunette de soleil, protectrice ou de ski
- Crème solaire
- Cagoule mince
- Hot Pad
- Breuvage chaud

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

- Attention, vous pourriez endommager vos pantalons avec les crampons, nous vous suggérons d'avoir de vieux pantalon et/ou des guêtres.
- Avoir un sac à dos confortable qui pourra contenir tout votre matériel, vous évitera de transporter du matériel dans vos mains.
- Portez plusieurs couches de vêtements, ceci vous permettra d'être plus flexible selon la température.
- Il est préférable d'avoir une tuque plutôt qu'un chapeau ou autre, vous devrez porter un casque.
- Prévoyez un breuvage chaud pour le midi.
- Prévoyez un vêtement isolant supplémentaire et des hot-pads, puisque nous ne serons pas toujours en action.

Bonne escalade

L'équipe de ChamoX