

Vous participerez à une activité d'escalade de glace avec nous prochainement. Nous vous transmettons une liste d'équipements à apporter avec vous.

Liste de matériel :

- Sac à dos (30L)
- Vêtements d'hiver (multicouches)
- Vêtements isolants supplémentaire (doudoune, manteau de ski ou polar)
- Gants et mitaines (Prévoyez une deuxième paire puisque vous risquez de les mouiller)
- Tuque

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

Tout l'équipement d'escalade est fourni : bottes, crampons, piolets, harnais, casque, corde, système d'assurage. Si vous désirez apportez votre propre matériel celui-ci sera évalué par le guide avant l'activité.

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

- Attention, vous pourriez endommager vos pantalons avec les crampons, nous vous suggérons d'avoir de vieux pantalons 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.



## **Plan et horaire de la formation**

- 9h00 : Accueil, signature du formulaire médical et d'acceptation des risques
- 9h30 : Marche d'approche pour se rendre à la paroi
- 9h45 : Apprentissage des notions de bases - harnais, nœud en 8, assurage et communication
- 10h00 : Grimpe - Technique de grimpe
- 12h00 : Dîner
- 13h00 : Grimpe - Amélioration de la technique et de la gestuelle
- 16h00 : Retour au stationnement

*Notez, que l'horaire peut changer à tout moment selon la température et l'environnement.*

Bonne escalade

L'équipe de ChamoX