

Vous participerez à la formation Multi-longueur avec nous prochainement. Voici le contenu plus détaillé de la formation. Nous vous transmettons aussi une liste d'équipements à apporter avec vous.

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
 - Rappel
 - Rouler et transporter une corde
 - Manoeuvre de dégagement de l'assureur et technique de sauvetage en moulinette
 - Techniques de progression : Corde à simple, corde à double et corde jumelle
 - Pose de protection : Active et passive
 - Confection de relais
 - Assurage : Premier de cordée et second de cordée
 - Facteur de chute
- Nouvelles connaissances
 - Rappel multi-longueurs
 - Progression sur différentes morphologies de rocher ou de glace
 - Gestion de la corde et du matériel
 - Styles de progression
 - Relais temporaire pour rappel (lunule, arbre, piton...)
 - Auto-sauvetage multi-longueur du premier et du second de cordée

Liste d'équipement d'escalade :

- Matériel personnel
 - Harnais
 - Rocher : Chaussons
 - Glace : Bottes, crampons, piolets
 - 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
 - Décoinceur (rocher) / crochet à lunule (glace)
- Matériel par cordée pour 2 personnes
 - Dégaines longues 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)
 - Protections : Coinceurs, vis à glace, ancrages à neige

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 (glace)
- Hot Pad (glace)
- Breuvage chaud (glace)

Voici quelques informations supplémentaires qui vous permettrons 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.

Rocher :

- Portez des vêtements longs pour éviter les piqûres de moustiques.
- Attentions 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.

Glace :

- Attention, vous pourriez endommager vos pantalons avec les crampons, nous vous suggérons d'avoir de vieux pantalon et/ou des guêtres.
- 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