

Vous participerez à la formation Protection Rocher avec nous prochainement. Voici le contenu plus détaillé de la formation. Nous vous transmettons aussi une liste d'équipement 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
 - Confection de relais sur ancrages fixes et arbres
 - Rappel
 - Rouler et transporter une corde
 - Manoeuvre de dégagement de relais et technique de sauvetage en moulinette
 - Technique de progression en premier de cordée sur ancrages fixes
- Nouvelles connaissances
 - Techniques de progression : Corde à simple, corde à double et corde jumelle
 - Pose de protection : Active et passive
 - Confection de relais sur protections
 - Assurage : Premier de cordée et second de cordée
 - Facteur de chute

Liste d'équipement d'escalade :

- Matériel personnel
 - Harnais
 - Chaussons
 - Casque
 - Longue dynamique (3m de corde d'escalade)
 - Système d'assurage (ATC, Reverso, Pyramide...)
 - Anneau de cordelette anneau de 40 à 60 cm par 7mm de diamètre (prussik)
 - Anneau de cordelette de 3m. par 7mm de diamètre
 - Décoinceurs
- 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)
 - Coinceurs
 - 1 kit de nuts
 - 1 kit de 4 Tri-cams (#0.5 à #2)
 - 1 kit de mécaniques couvrant la plage de 12 à 50mm (facultatif)

Nourriture :

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

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