

Stage Autonomie

Objectifs pédagogique & contenu de la formation :

- I. Après analyse et interprétation des différentes informations, est capable de réaliser une préparation de sortie détaillé et avec le matériel adéquat.
 - Le système de cotation des canyons
 - La prise d'informations & interprétation
 - Topographie
 - La prise de décision
 - Choix et préparation du matériel
- II. Est capable d'interpréter et d'analyser les différents aspects environnementaux majeur du canyon qui auront un impact sur sa pratique pour pouvoir évoluer en sécurité.
 - Météorologie
 - Géologie
 - Hydrologie
 - Biotope et biocénose
- III. Durant toute la durée du stage, est capable d'assimiler et de restituer les différents fondamentaux à la pratique du canyonisme en sécurité.
 - Le matériel individuel
 - La communication
 - Les nœuds usuels
 - Le matériel collectif
- IV. Sur un obstacle simple et après analyse de la situation, est capable de mettre en œuvre les techniques adaptées au franchissement de l'obstacle.
 - L'analyse d'obstacle
 - Progresser en terrain varié
 - Les sauts & toboggans
 - La descente en rappel (Installer descendeur, quitter le relai en sécu ect...)
 - Les différents freinages
 - Les clés d'arrêt & la position d'attente
 - Enkiter une corde

- Réaliser et organiser un relai sportif
- Installation d'un rappel débrayable et utilisation du haut
- Equiper une main courante simple
- Gérer un frottement niveau 1 & 2

Condition d'accès à la formation :

Ce stage est à destination de toutes personnes motivées et désireuses de découvrir ce milieu naturel exceptionnel. Pour la bonne conduite de la formation, il est recommandé d'être en **bonne condition physique** (Marche d'approche et transport de matériel), de **savoir nager** et de ne pas avoir de **contre-indication médicale à la pratique du canyoning**. (Un certificat sera demandé).

Age minimum : 14 Ans



Tarif :

La participation au stage découverte est fixée au tarif de **350€ par personne**.

Ce tarif comprend :

- *Les 3 jours de formation encadrée par un moniteur diplômé d'état*
- *L'assurance de responsabilité civile*
- *Le prêt du matériel collectif et individuel*
- *La remise du livret de formation*
- *La médaille de progression*
- Les photos

A la fin de la formation, le **manuel de progression** sera proposé à la vente au tarif de **20€**.





Ce tarif ne comprend pas les transports, l'hébergement ainsi que les repas !

Lieux de rendez-vous :

Le premier jour du stage le rendez-vous est fixé à 8h à l'adresse suivante :

**Collège Simone VEIL
500 Avenue François Mitterrand
05230 La Bâtie-Neuve**



Équipements à prévoir :

- Equipement individuel de canyon (si vous en avez)



Votre matériel sera contrôlé en intégralité et s'il ne répond pas aux exigences de sécurité, il vous sera proposé du matériel adéquat !

- Baskets ou chaussures de marche
- Maillot de bain
- Serviette
- Affaires sèches et chaude
- Gourde avec de l'eau
- Casse-croute pour le midi
- Barre et gel pour grignoter
- Lunettes de soleil
- Casquette ou bob

- Lunette de vue avec cordon ou lentille si vous en avez
- Médicament si traitement en cours

Programme de formation :

Ce programme est donné à titre indicatif et peut être modifié à tous moments en fonction des conditions météo et hydrologique des canyons choisis ainsi qu'en fonction du profil des participants au stage.

Jour 1 : Apprentissage sur falaise école + Canyon de Peyron Roux

8h : Rendez vous

8h10/8h30 : Déplacement

8h30/9h : Distribution du matériel et briefing

9h/12h : Cours théorique et pratique sur falaise

12h/13h : Repas

13h/14h : Déplacement

14h/18h : Canyon de Peyron Roux

18h/19h : Débriefing de la sortie

Jour 2 : Apprentissage sur falaise école + Canyon de la Blache

8h : Rendez vous

8h10/8h30 : Déplacement

8h30/12h : Cours théorique et pratique sur falaise

12h/13h : Repas

13h/14h : Déplacement

14h/18h : Canyon de la Blache

18h/19h : Débriefing de la sortie

Jour 3 : Apprentissage sur falaise école + Canyon de Réallon

8h : Rendez vous

8h10/8h30 : Déplacement

8h30/12h : Cours théorique et pratique sur falaise

12h/13h : Repas

13h/14h : Déplacement

14h/18h : Canyon de Réallon

18h/19h : Débriefing de la sortie