

« Réussir sa grande voie »



Samedi 2 juin 2018

de 14h00 à 18h00

Gymnase Toussaint Louverture

117 route des petits ponts

93290 Tremblay en France

L'objectif de cette formation est de vous donner le bagage nécessaire pour arriver en haut d'une grande voie, d'en redescendre, et que cela soit un bon souvenir !

Nous traiterons particulièrement de la méthodologie pour préparer son ascension, quels sont les bons réflexes ? quels matériels et équipements emmener obligatoirement et facultativement ?

La formation se déroule en trois parties :

- Exposé à partir du support de la formation.
- Mise en pratique à partir des topos : les cordées préparent leur grande voie, exposent leur projet et nous échangeons !
- Techniques de relais réversible, du rappel.... mise en pratique sur la SAE du gymnase.

Pré-requis : Avoir une expérience falaise ! être sorti de son gymnase dans la nature ! être autonome en « couenne »

Matériel : Stylo/papier pour les traditionnalistes, micro/smartphone/tablette pour les geeks.

Votre matériel perso Grande Voie ! ou au minimum : baudrier, 2 dégaines, longe, 2 mousquetons à vis, système d'assurage, machard.

12 stagiaires maximum

Formateur : Jean-Marc Dussort, moniteur « grandes voies »



Informations et inscriptions (mail de préférence):

dussort.jm@orange.fr

Jean-Marc : 06 78 99 70 91