

FORMATION NIVEAU 1

Introduction au canyoning et autonomie sur corde

Objectif : Comprendre les bases de l'activité et être autonome sur corde

***Public** : débutant ayant déjà réalisé au moins un canyon 3.3.II*

***Pré requis** : bonne condition physique et aisance dans l'eau*

***Contenu** : 1/2journée de théorie - 1/2journée de pratique – 2 parcours*

***Validation** : évaluation en falaise et en canyon + examen théorique*

I. Connaissances théoriques de l'activité et du milieu

- Matériel obligatoire et notion d'EPI
- Autre matériel utilisé
- Bases de l'auto-secours
- Réglementation et prérogatives
- Topographie
- Géologie et bassins versants
- Prévisions météorologiques
- Utilisation d'un topo canyon
- Préparation d'une sortie en tant qu'équipier
- Connaissance des nœuds basiques

II. Bases de l'autonomie sur corde

- Connaître et utiliser le matériel
- Évoluer sur une main courante en sécurité
- Connaître et utiliser un descendeur de type huit
- Être capable de réaliser une clef d'arrêt en sécurité
- Déséquiper une main courante – Enkiter une corde

III. Techniques spécifiques à l'activité

- Marche en bloc et desescalade
- Gestion du sac en terrain varié - rappel - nage
- Nage en canyon et recherche en apnée
- Franchissement aquatique : sauts et tobogans
- Nage en eaux vives et introduction aux mouvements d'eau
- Franchissement de grandes verticales