

## Matin

### Atelier 1 : Connaissances générales (Au sol, ou proche du sol, sur vire sécurisée, avec des ancrages type canyon)

- Connaître le matériel individuel, collectif et de secours.
- Connaître les noeuds usuels. (queue de vache, 8, 9, fusion, cabestan, demi-cabestan, mule, stein, valdotain, machard...)
- Connaître les techniques de raboutage de deux cordes. Les limites de chaque technique.
- Connaître les diverses positions du descendeur en huit. Test des différentes configurations
- Connaître la confection d'une clef de blocage
- Le répartiteur

### Atelier 2 : techniques de progression individuelle

- Etre capable de réaliser une descente en rappel.
- Etre capable d'utiliser différentes positions du descendeur (freinage du - au +)
- Etre capable de réaliser un arrêt à la descente et de réaliser une clef de blocage.
- Etre capable de réaliser le passage d'une déviation.
- Etre capable de franchir un fractionnement
- Etre capable de réaliser une remontée sur corde (1 brin).
- Etre capable de réaliser une conversion montée/descente et descente/montée.
- Etre capable de franchir un noeud à la descente (1brin).
- Etre capable de réaliser une assurance du bas.

## Pause Déjeuner

Selon les envies et les besoins, échanges sur les techniques vues le matin

## Après-midi

### Atelier 3 : Techniques de leader (Au sol, ou proche du sol, sur vire sécurisée, avec des ancrages type canyon)

- Connaître le principe d'installation d'une main courante simple.
- Connaître le principe d'installation d'un rappel (mise en oeuvre et explication du principe de double amarrage).
- Connaître le principe d'installation d'un rappel débrayable du haut et du bas.
- Connaître le principe d'une assurance du haut
- Connaître les possibilités de protection des cordes et du rappel des cordes.
- Etre capable d'enkiter une corde.
- Connaître les codes et langages principaux utilisés en canyon.

### Atelier 5 pratique des techniques :

- Mise en application de l'ensemble des techniques vues le matin : les facteurs limitants
- Installation de mains courantes simples.
- Installation des cordes selon les configurations choisies : rappel bloqué ou débrayable, les différents débrayables.
- Pratique du contre-assurage du bas et de l'assurance du haut
- Mise en situation par petits groupes

### Atelier 4 techniques de secours :

- Coupé de corde par intervention directe sur "équipier" bloqué
- Coupé de corde par intervention indirecte sur personne bloquée