



## Formation - Initiation Falaise Adultes



Printemps



Adultes



de 4 à 14 participants



2 jours

### Objectifs :

A la fin de ce stage le participant aura acquis un minimum d'indépendance et de sécurité en falaise.

### Contenu :

Apprentissage des rudiments de l'escalade

- « Monter » : Passage de tête à moulinette (méthode rapide ou universelle)
- « S'arrêter » : Relais (sur chaîne ou triangulé), Nœud de Cabestan et assurage du second
- « Descendre » : Rappel (méthode 1 ou 2) et autobloquants (Français, Machard ou Prussik)

Une seule méthode de chaque sera enseignée.

### Prérequis :

Aucune connaissance ou expérience n'est nécessaire pour s'inscrire. Toutefois, un peu d'expérience en salle est un avantage.

### Matériel requis :

Le stagiaire apportera le matériel suivant

- Carte de membre
- Carte d'identité
- Casse-croute + Eau
- Baudrier et chaussons
- Vêtements adaptés à la saison

### Matériel en prêt :

Le club fournit le matériel suivant :

- Casques
- Reverso + Mousqueton à vis
- Cordelette en 7mm + Mousqueton à vis
- Sangle cousue ou Perso + Mousqueton à vis

Par cordée

- Corde à simple de 60, 70 ou 80m
- 12 dégaines

**Attention :** Consultez-nous avant d'acheter du matériel afin d'acheter le matériel le plus adapté.