

## Formation – Complément Initiation



Printemps-été



Ados-Adultes



de 4 à 14 participants



1 jours

### Public Cible :

Membres ayant fait un stage initiation au CAB Bruxelles-Brabant ou ayant déjà fait leur premières expériences en falaise avec pratique des moulinettes, rappels et relais (voir prérequis ci-dessous).

### Objectifs :

A la fin de ce stage le participant maîtrisera les relais, les rappels, la remontée sur corde et les différents usages du Cabestan.

### Contenu :

Approfondissement de l'initiation

- « Monter » : Passage de tête à moulinette (méthode rapide, universelle et **réchappe**)
- « S'arrêter » : Relais (**sur cabestan**, sanglé serré, sanglé triangulé)
- « Descendre » : Rappel (méthode 1 et 2) et autobloquants (Français, Machard et Prussik)
- « Remonter » : **Remontée** sur corde (sur un ou deux autobloquants)

Toutes les méthodes seront enseignées (en fonction du groupe).

### Prérequis :

Connaissance des matières enseignées en initiation (moulinette, relais, rappel et autobloquants) une méthode de chaque.

### Matériel requis :

Le stagiaire apportera le matériel suivant

- Carte de membre
- Carte d'identité
- Casse-croute + Eau
- Baudrier, Reverso et chaussons
- Vêtements adaptés à la saison
- Tout matériel d'escalade dont il dispose (casque, cordelette, sangles, corde, dégaines, mousquetons)

### Matériel en prêt (si besoin) :

Le club peut fournir le matériel suivant :

- Casque
- Cordelette en 7mm + mousqueton à vis
- Sangle cousue ou Perso + mousqueton à vis

Par cordée

- Corde à simple de 70m
- 10 dégaines

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