



Club de Canyonisme – Passeport jaune

Passeport canyon jaune

J'aborde le canyon

je réalise des canyons 3.3.II et +
"Je commence à prendre ma part de responsabilité.
J'assure !"

Description :

Protection du milieu :

- Pratiquer le canyonisme, c'est pratiquer une activité en pleine nature. Il convient de le faire en sécurité mais aussi avec respect.

Connaissances et compétences générales

- Je commence à utiliser le système des cotations.
- Je connais le matériel d'équipement individuel.

Gestion de groupe

- Je prends ma part de responsabilité dans la vie du groupe, notamment en pratiquant avec attention et efficacité l'assurage du bas lors des rappels.

Saut

Je pense à toujours bien vérifier précisément la faisabilité des sauts

Techniques verticales

- Je love et j'enkite une corde.
- J'utilise mon descendeur de différentes façons (normale, rapide, rapide croisée, vertaco).



toboggan à faible pente



enkitage de corde



position d'assurage du bas



vertaco et position d'attente

- Je réalise au moins une clé de blocage.
- Je réalise un noeud simple, une queue de vache et un noeud en huit tressé.
- Je réalise une position d'attente.
- Je descends des rappels inférieur ou égal à 30m.

Techniques aquatiques

- En apnée, je récupère un objet par 3m de fond.
- J'effectue un toboggan court et/ou à faible pente.
- J'effectue un saut d'exécution simple jusqu'à 3m de hauteur.