



Club de Canyonisme – Passeport orange

Passeport Canyon Orange

Je commence à être autonome

Je reste discret !

Nous ne sommes pas seuls. Je respecte la faune, la flore, l'eau mais aussi les autres usagers, pêcheurs, riverains... Je reste discret !

Rappelez-vous...

Je pense à la sécurité de chacun, notamment lors des rappels en tenant la corde du bas pour assurer les suivants.

Description :

Connaissances et compétences générales

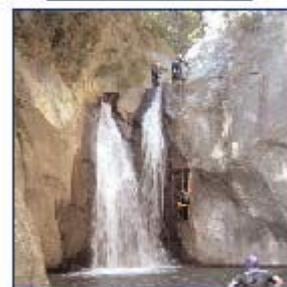
- Je me déplace sans difficulté en terrain varié.
- Je connais les codes et langages.
- Je connais le matériel d'équipement collectif (cf. p4).
- Je connais les grands principes concernant l'accès aux sites de pratique.
- Je sais lire un topo.
- Je connais le manuel technique de référence.

Gestion de groupe

- Je suis autonome dans ma pratique jusqu'au 3.3.II.
- Je participe activement à la gestion de la descente en jouant un rôle dans l'assurage et la récupération des cordes.



saut - resserrer les bras avant l'entrée dans l'eau



rappel



nage dans une étroiture



* rocher ne pas sauter "

Techniques verticales

- Je récupère une main courante.
- Je remonte sur corde(s) fixe(s) (avec ou sans bloqueurs mécaniques).
- Je franchis une déviation.
- Je descends auto-assuré un rappel "sec" avec un autobloquant.
- Je réalise 2 noeuds autobloquants : le machard et le noeud français.
- J'utilise correctement au moins une clé de blocage.

Techniques aquatiques

- J'effectue un saut ciblé à 3m.
- J'effectue un toboggan long et/ou à moyenne pente.

Expérience

- liste de 8 canyons dont 5 de cotation = 3.3.II