

STAGE ROCHER JUILLET 2004
PROGRAMME DES JOURNEES PREPARATOIRES.

Rappel sur l'organisation :

- Avec l'inscription définitive, vous vous engagez à suivre les 4 journées de formation avant le mois de juillet.
 - Les 25 janvier et 21 mars 2004 à Courtrai (Salle Blueberry Hill). RDV au Club à 9h15 ou sur place à 10h00.
 - 2 journées à Freyr (RDV au club vers 8h00), dates choisies en fonction de la météo:
 - Jeudi 20 mai 2004 ou dimanche 23 mai 2004
 - Dimanche 20 juin 2004 ou Dimanche 27 juin 2004
- Le stage se déroulera du 5 juillet au 13 juillet inclus à la Bérarde.
- Hébergement : nous logerons au Centre Alpin de la Bérarde (très adapté à ce type de formation. Nous nous occupons de la réservation au Centre Alpin.
- Le prix du stage (350 €uros) couvrira les frais de logement en 1/2 pension au Centre Alpin et les 1/2 pensions en refuge (encadrement bénévole).
- L'inscription ne sera définitive qu'après réception du document d'inscription (disponible sur le site) accompagné d'un chèque d'acompte à l'ordre du Club Alpin Français de Lille (préciser au verso : Stage Rocher Montagne Eté 2004)
- Il n'y aura que 2 stagiaires maximum par encadrant.

Les thèmes ci-dessous seront abordés durant les 2 dimanches en salle. Ensuite les techniques seront mises en application durant les sorties de printemps. Bien sûr il vous faudra revoir régulièrement les manipulations pour ne pas les oublier. Enfin en juillet, vous mettrez en application toutes les techniques.

Je vous rappelle que nous grimpons souvent le samedi matin (10h à 12h30) à What'up. Vous pouvez venir entretenir votre gestuelle et pourquoi pas progresser encore pour être à l'aise dans le niveau 5, 5+.

La PREPARATION d'une sortie :

Topo, accès, descente, météo, configuration du projet, matériel, cordée...

LE SAC : contenu du sac personnel et choix du matériel pour grimper suivant le type de course envisagée.

LA CORDE : corde à simple à double, longueur, état, lover une corde

LES NŒUDS :

Encordement : huit, chaise.

Assurance : cabestan, 1/2 cabestan, mule

Auto bloquant : machard, machard tressé, machard français, prusik

Autres : pêcheur, nœud de sangle, queue de vache, huit double, tête d'alouette

LA MOULINETTE : passer en moulinette après la tête, installer une moulinette.

LES RECHAPPES : voie trop dure, plaquette douteuse, erreur de tracer, mauvais temps, blessure...

LES MOUFLAGES : aider son second ; du simple au plus compliqué.

ASSURANCE : huit, cube, gri gri, plaquette, assurance dynamique, parade

LES DEGAINES : état, préparation, choix, poses des dégaines

LE RELAIS :

Arrivée et départ du relais.

Voie équipée : « Le top » 2 points et une chaîne ; sur 2 plaquettes ; sur une plaquette ; il n'y a RIEN ! Comment faire ?

Cordée de 2; leader fixe ou réversible, cordée de 3. et si plus de 3 ?

Rôle, moyens, conceptions diverses et utilisations d'un relais.

Les ancrages artificiels : plaquettes, tiges, pitons, chaîne, maillon rapide

Les ancrages naturels : arbres, rocher...

Approche du terrain d'aventure : coinçeurs, friends, et anneaux. Progression corde tendue.

LE RAPPEL : mettre en place un rappel

Descente : huit ; autobloquant ; 1/2 cabestan ; plaquette

Préparer le rappel suivant en cas d'enchaînement (enchaînements efficaces de plusieurs rappels).

Rappel de corde

Récupération d'un rappel coincé

Remonter sur corde

Technique de réchappe (nœud Dufour).

VOCABULAIRE : sec ; relais vaché, départ, c'est prêt ...

Qualité de la communication : sobre mais efficace.

La liste n'est pas limitée, elle se complétera par vos questions.

Les encadrants