



Cordeo

Bureau des Moniteurs

L'Ecole de l'Escalade à Espace Vertical

www.cordeo.fr

STAGE DE CANYONING

VERS L'AUTONOMIE 1

La descente de rivière est une activité qui demande un apprentissage de multiples techniques et d'expériences pour être pratiquée en sécurité. Ce stage de 3 jours vous permettra d'avancer dans ce sens en apprenant à aborder la rivière, les obstacles et à effectuer les principales manipulations de matériels nécessaires.

Ce stage s'adresse aux personnes ayant déjà pratiqué le canyoning et souhaitant évoluer vers l'autonomie. Il faut avoir au moins 15 ans et savoir nager.

∞ AU PROGRAMME ∞

- J1 :
Matin : Mise en place du mode d'évolution. Techniques de base (rappel débrayable, main courante simple...)
A.M. : canyon (ex : Versoud...)
- J2 :
Matin : manips (Clés, déviations, remontés sur corde...)
A.M. : canyon (ex : Alloix...)
- J3 :
Journée canyon (ex : Ecouges 2...)

∞ MATERIEL A APPORTER ∞

Maillot de bain.
Chaussures de canyoning souhaitables (sinon, chaussures de sport).
Cordon à lunettes (si vous en portez)
Couteau adapté pour l'activité (pouvoir l'accrocher à son baudrier).
Lunettes de piscine ou masque de plongée.
Sifflet.
Certificat médical de non contre-indication à la pratique du canyoning.
Vérifier que votre assurance en « individuelle accident » prend la pratique du canyoning en charge.
Prévoir votre pique-nique.

∞ MODALITES D'INSCRIPTION ∞

Fiche d'inscription à imprimer sur notre site web www.cordeo.fr et à renvoyer avec un chèque d'acompte de 30 %. Pour des renseignements complémentaires : 04 76 26 53 64 lors de nos permanences le lundi et le mercredi de 10h à 12h et de 13h à 16h. Ou encore par mail à cordeo38@aol.com

- Date /durée :

8-9-10 juillet 2011
26-27-28 aout 2011

-RDV :

Espace Vertical Grenoble à 8h

- Effectifs :

3 à 5 personnes

- Tarifs :

288 € par personne

- Date limite d'inscription :

28 juin - 16 aout

- Code stage/sortie :

CA0708

