



Stage canyoning Initiation 2J

Devenir équipier

Ce stage pédagogique s'adresse à tous ceux qui souhaitent acquérir l'autonomie de progression en canyon. Vous y apprendrez les techniques individuelles de déplacement horizontal et vertical, ainsi que les notions de déséquipement et d'auto secours. Etre un bon équipier constitue la première des étapes pour pratiquer le canyon entre amis.

- Durée = **2 jours**
- Lieu : **Ariège-Pyrénées - Vallée du Vicdessos**
- Niveau : **Débutant - Savoir nager**
- Qualification de l'encadrement : **Brevet d'État Escalade et Canyon**
- Calendrier : , **nous consulter**
- Groupe maxi (pour un professionnel) = **6 participants**
- Groupe mini = **3 participants**
- Inscription 1 semaine avant -

Description

• **Déroulement :**

- J1: Préparation d'une course (cartographie, topographie, fiche d'équipement).
- inventaire matériel, vocabulaire.
 - descente d'un canyon (3-4h), exercices techniques et pédagogiques.
 - exercices théoriques et pratiques (hydrologie et auto secours)
- J2 : Préparation d'une course d'envergure.
- descente d'un canyon (5-6h), applications techniques.
 - bilan, auto-évaluation du rapport canyon/niveau équipier, perspectives.

• **Informations techniques :** Nécessite d'être à l'aise en tant qu'équipier. Savoir nager et mettre la tête sous l'eau.

• **Informations pratiques :**

Hébergement : Chez Zaza aux Gitamiglos.

Transport : nc

• **Matériel à prévoir :** Chaussures de sport pour aller dans l'eau (montantes si chevilles fragiles), maillot de bain (évités shorts), vêtements de rechange. Si besoin: attache lunettes, cheveux longs attachés, pique-nique.

• **Matériel fourni :** Combinaisons néoprènes 2 pièces (5 mm), chaussettes néoprènes, casque, cuissard complet, bidons étanches et sacs, matériel collectif (cordes...).

• **Le prix comprend :** L'encadrement par un Brevet d'Etat Canyon, l'assurance et le prêt du matériel cité.

• **Le prix ne comprend pas :** Le transport, l'hébergement, les repas.

Rendez-vous :

Heure : **9:00** - *Lieu :* Tarascon-sur-Ariège

Dispersion :

Heure : **17:30** - *Lieu :* Tarascon-sur-Ariège

• **Formule**

- Collectif*
- Engagement Privé*
- Groupé*

• **Tarifs**

Individuel

- **140 € €**

Groupe constitué

- **630 € €**

Pour toute réservation et renseignement complémentaire

Bureau des Guides des Pyrénées Ariégeoises - 05 61 01 90 62 - infos@guides-ariège.com

www.guides-ariège.com