



## Stage canyoning Perfectionnement 3J

### Le rôle du leader

Ce stage pédagogique s'adresse à tous ceux qui souhaitent organiser, gérer, et sécuriser la progression de canyon en autonomie.

Vous apprendrez en particulier à choisir une course adaptée au niveau de chacun, à analyser et équiper les obstacles. Vous serez formés aux techniques d'anticipation et d'auto secours.

Accepter au rôle de leader est l'étape incontournable pour réaliser vos premières descentes entre amis. Afin d'optimiser la qualité des apprentissages, le groupe sera constitué de 4 à 6 personnes.

- Durée = **3 jours**

- Lieu : **Ariège-Pyrénées**

- Niveau : **Intermédiaire - Avoir une expérience d'équipier**

Qualification de l'encadrement : **Brevet d'État Escalade et Canyon**

Calendrier : , **voir planning**

Groupe maxi (pour un professionnel) = **6 participants**

Inscription 1 semaine avant -

### **Description**

#### • Déroulement :

J1: Sélection et préparation d'une course, cartographie, topographie, hydrologie, fiche d'équipement.

- inventaire matériel, vocabulaire.

- évaluation du niveau des équipiers, de la difficulté du canyon.

- exercices pratiques (main courante rappelable...).

- descente d'un canyon à gros débit (3-4h), applications techniques.

J2: Préparation d'une course avec les équipiers.

- descente d'un canyon (3-4h), exercices techniques et pédagogiques.

- exercices pratiques.

J3: Préparation d'une course d'envergure.

- descente d'un canyon (5-6h), application pratique des techniques d'encadrement.

- bilan, auto-évaluation du rapport niveau leader/difficulté canyon/niveau équipier.

• **Informations techniques** : Avoir une expérience de 3 canyons réélidés et être à l'aise en tant qu'équipier.

Savoir nager et mettre la tête sous l'eau.

#### • Informations pratiques :

*Hébergement* : Chez Zaza aux Gitamiglos : 35 € la demi-pension.

*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 et barres énergétiques.

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

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

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

#### Rendez-vous :

Heure : **9:00** - Lieu : Siguer: devant la "Maison des Comtes de Foix" (10' de Tarascon)

Dispersion :

Heure : - Lieu :

#### • Formule

Collectif

Engagement Privé

Groupé

#### • Tarifs

Individuel

• **240 €** €

#### • Planning

• 6/07/2007

Pour toute réservation et renseignement complémentaire

**Bureau des Guides des Pyrénées Ariégeoises** - 05 61 01 90 62 - [infos@guides-ariège.com](mailto:infos@guides-ariège.com)

[www.guides-ariège.com](http://www.guides-ariège.com)