

Formation aux notions et techniques de base de l'escalade en falaise des 16 et 23 avril:



Pour nous préparer aux sorties en falaise des beaux jours, Hugues et Dominique nous ont proposé et concocté une formation sur deux jours, des plus riches et intéressantes. Eh oui, comme nous avons pu l'apprécier, ces sorties ne s'improvisent pas !

Nous avons débuté par un petit point théorique, indispensable sans aucun doute aux premières sorties, sur le matériel à emporter, les équipements que l'on peut trouver (ou pas) sur les Sites Naturels d'Escalade (SNE), la sécurité, les risques et les documents à consulter avant de se déplacer sur un site.

A la fin de cette matinée bien studieuse, nous avons pu commencer les manipulations et les mises en situation!!

Au programme, apprentissage de la technique du maillon rapide, pour la grimpe en falaise en tête sur voie équipée d'un relais:



Après cette première journée très formatrice, quelques chanceux ont pu mettre en pratique ces premiers apprentissages directement en SNE, et apprécier d'autant plus sereinement et pleinement une magnifique journée de grimpe...



(sortie falaise du 19 avril)

La deuxième journée, tout aussi studieuse (...avec des pauses récréatives et gourmandes 😊),



a commencé par une révision des manipulations vues le dimanche précédent, avec pratiques sur le mur. Puis, Hugues nous a initiés à la descente en rappel, technique qui nécessite bien aussi quelques entraînements et répétitions, avant une pratique en SNE en autonomie...



En bref, nous avons passé deux journées bien remplies, aussi riches en partages et en apprentissages, qu'en convivialité...

Et maintenant, rendez-vous aux pieds des falaises!!!

Un grand merci à Hugues et Dominique 😊