



Dimanche
10 DECEMBRE 2023
SAE de Marsas

JOURNEE TECHNIQUE

Formation manipes de cordes

Public concerné : Adultes autonomes (*minimum requis liseré rouge*)

SAE de Marsas (*gymnase Pierre Macrez*), rendez vous 9h45, fin 19h.

Programme :

Formation aux manipes de cordes suivantes :

Autobloquants : Différents types de nœuds, systèmes mécaniques, utilisation, test.

Descendre en rappel : Différentes méthodes, utilisation, tests, avantages et inconvénients.

Remontée sur corde : Avec matériel spécifique, sans matériel spécifique, clés de blocage.

Déroulement de la journée

Présentation technique et ateliers sur la SAE

Matin : nœuds et descentes en rappels.

Pause du midi : Auberge espagnole.

Après midi : Remontée sur corde.

Entraînement et grimpe libre en fin d'après midi.

10 PARTICIPANTS

Inscriptions sur le site Marsas Montagne et Escalade

Informations complémentaires : Hugues 06 89 07 69 06 / David 0685529715