



# **Dimanche 5 janvier 2025** **Deuxieme journée de formation consacrée** **aux manips spécifiques falaise**

Après les fêtes de fin d'année, on redémarre en douceur devant un café ou thé chauds et quelques viennoiseries, histoire de ne pas trop casser le rythme.

Puis un échauffement en révisant les acquis du premier jour.

Les bulles de champagne ont un peu affecté nos mémoires, alors on prend le temps de tout remettre en place.

## **Maintenant il est temps de passer aux grandes manoeuvres !**

Descendre en rappel avec auto-assurance,

Autobloquant mécanique, anneau de

cordelette cousu ou anneau

de cordelette confectionné par soi-même

seront mis à rude épreuve.





**Tout le monde est à l'oeuvre  
sur l'espace apprentissage**



**Ambiance très fraîche  
ce matin à Marsas.  
Mais ! où est passé le  
chauffage !**

**La pause casse-croûte de midi  
est la bienvenue au chaud dans le local de réunion**





**L'après-midi s'avère bien rempli**

**avec au programme :**

**Apprendre à équiper et déséquiper  
un relais directionnel ou non !**



**Différentes techniques seront abordées  
et à chacun sa méthode !**





**Puis arrive l'heure de la fameuse manoeuvre appelée :  
LA RECHAPPE EN PAROI !**

**Cool man !!**

**Bon ! j'y vais ?  
ou j'y vais pas ?**

**Ultime épreuve pour décrocher  
le saint graal de l'autonomie**

**Tout est bien qui fini bien  
tout le monde aura affronté les horribles manip avec courage !**



**Et avec plus ou moins de décontraction**





**T'es sûr que  
c'est bon ?**

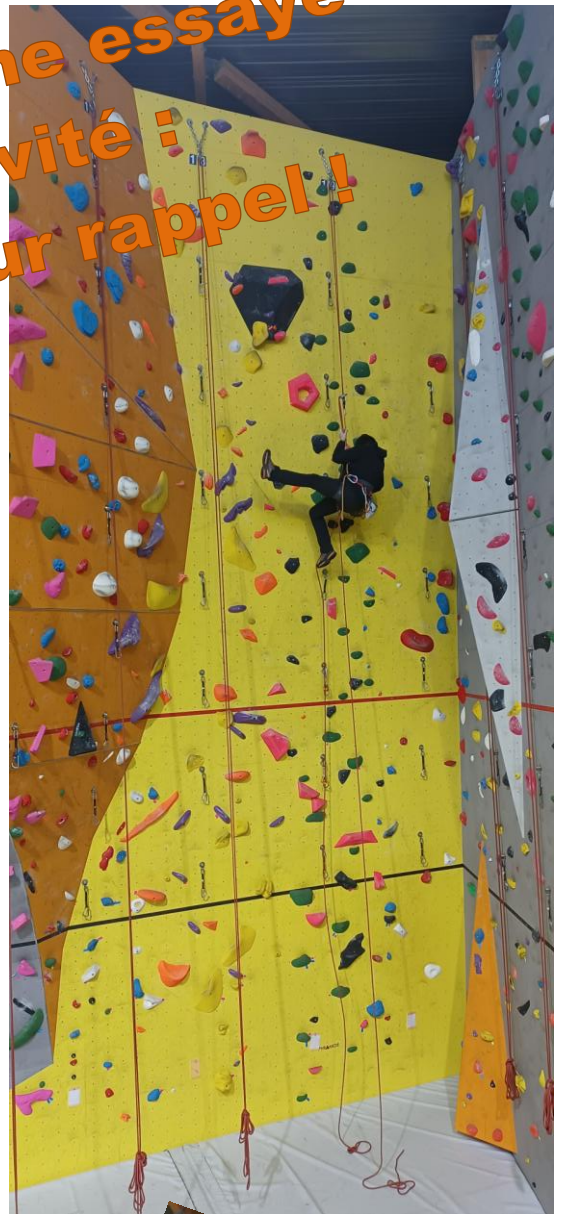
**Un peu de tricotage  
sous l'oeil amusé  
de Thomas**





**Et il y en a qui ont même essayé  
une nouvelle activité :  
La danse escalade sur rappel !**

**Le fil bleu sur le  
bouton rouge et  
le fil rouge sur  
le bouton ? ? ?**



**Ou alors le  
contraire ? ?**



**Prochaine étape  
la mise en application sur  
du vrai rocher .**