



DEJEPS CANYONISME

PRÉPARATION AUX TESTS D'EXIGENCE PRÉALABLES Aumessas (30770), du 18 au 21 mai 2023.

Responsable : Claude Paul, tel : 0672309130, hse.claude@gmail.com

Formateur : Claude Paul, Gaspard Autin (0651507069) et Guillaume Lescure (0673947348)

Hébergement possible : airbnb Gîte Roque longue, Aumessas. Gîte la Fouzette, Arre, 0603102090

Jeudi 18 mai : rdv 10 h 00 place de la gare à Aumessas.

- **10 h** : Accueil des participants, présentation des épreuves du TEP et du programme du stage • Grille de suivi du stagiaire.
- **10 h 30** : vérification du matériel individuel. exercices sur relais au sec (viaduc) harmonisation des techniques de progression sur cordes :
freins et clés, mains courantes simple rappelables et multi points simple rappelable, utilisation du répartiteur, mousqueton de travail, systèmes débrayables (butée et suspendu avec et sans visibilité) , gestion des frottements, techniques d'enchaînement de rappels, descente du dernier (sur butée et rappelé tiré), remontée sur corde simple avec passage de noeud, montée/ descente.

Application dans les canyons du Bavezon et de la Fobie. **Tableau 1.** 3 groupes formateurs canyon stagiaires

Guillaume	Bavezon 13 H 00 + méthodes de communication et consignes aux coéquipiers	groupe 1
Claude	Bavezon 13 H 30 + ...	groupe 2
Gaspard	Fobie 13 H 00 + ...	groupe 3

18 H 00 / 18 H 30 Bilan par groupe avec grille de suivi et Débrief formateurs



Vendredi 19 mai :

- **8 h 30** ; Bases de préparation de sortie canyon : le 3X3 : topo, météo, niveau du groupe, matériel, prise d'infos etc.

- **9 h 30** exercices sur relais au sec (viaduc)

Techniques de progression sur cordes : mains courantes multi points complexes, débrayables du bas simple corde (3 fois la hauteur et système boucle avec nœud en butée 2 fois la hauteur), guidé du haut sur huit en butée, passage de déviations et déviation largable. Remontée sur cordes doubles coulissantes. Passage d'un fractionnement. Technique de secours : coupé de corde indirect.

- **12h30** Mise en application dans les canyons de la Fobie et du Bavezon.

Guillaume	Fobie 12 H 00	groupe 1
Claude	Fobie 12 H 30	groupe 2
Gaspard	Bavezon 12 H 30	groupe 3

7 H 30 / 18 H 00 bilan par groupe avec grille de suivi et débrief formateurs. Prépa canyon TEP

Samedi 20 mai : Canyon d'application type TEP : Les Vernèdes

Chaque stagiaire prend en charge, à tour de rôle, la sécurité du groupe, le déplacement terrestre et le franchissement des obstacles à cordes dans l'ordre du **tableau 1**

Approche à pieds 45 mn / 1 h00 depuis Aumessas, le talweg d'accès sera balisé.

Claude	départ 8 H 00	groupe 3
Gaspard	départ 8 H 30	groupe 1
Guillaume	départ 9 H 00	groupe 2

16 H 00 Bilan de groupe, révision manips. Installation du parcours sur corde

Dimanche 21 mai : parcours technique et vérification des listes de canyons

Parcours technique

8 H 00 à 9 H 30 entraînement/ échauffement pour le parcours technique plus entraînement escalade

Début des chronos 10 H 00 : Parcours technique chronométré plus voies d'escalade en moulinette

9 H 30 : Vérification des listes de canyons + bilan stage, motivation et projet personnel

Bilan stagiaires et formateurs