

## Activité

## Formation Escalade en Longues Voies I

## Ce que

Type de course F-P (Formation Pratique)  
 Type d'événement Courses

## Quand

Date de début Sa 13. Jun. 2026 1 Tag  
 Lieu de rendez-vous Sa 13. Jun. 2026, 8.00 Uhr, Sur le site d'escalade choisi

## Qui

Groupe Section  
 Chef de course 1 Laurent Marilley  
 Chef de course 2

## Exigences

Exigences techn. 5b  
 Exigences phys. A,  
 Montée/Descente, 1 heure d'approche sur sentier montagne (difficulté T2-T4 max) à prévoir selon les sites  
 temps de marche choisis.

## Où

Itinéraire / détail L'objectif de cette formation est d'acquérir les bases pour évoluer en toute autonomie sur des voies alpines comportant plusieurs longueurs. Les thèmes suivants seront abordés:

Assurance au reverso et au demi-cabestan  
 Pose d'un relais  
 Planification de la course et réchappes  
 Remontée sur corde  
 Pose de friends et de coinces  
 Aide au second: mouflage rapide et mouflage  
 Descendre efficacement et de manière sûre en rappel

## Info supplémentaire

Cette formation consiste en 3 soirées sur un site d'escalade en extérieur et un week-end de mise en application. Les chefs de courses qui m'accompagneront sont Jean-Louis Reymond, Roland Charrière et Malo Degasne. Cette formation s'adresse à des personnes ayant suivi le cours d'escalade outdoor ou pouvant justifier de compétences analogues. L'inscription s'effectue pour l'intégralité du module, à savoir les 13, 18, 25 et 28.

## Equipement

En plus du matériel d'escalade usuel: 5 mousquetons HMS 1 reverso 2 sangles de 90 cm et 2 de 120 cm 1 prussik 1 micro-traction si disponible 1 cordelette de 5m, 6mm

## Inscription

Inscription Online von Di 31. März 2026  
 Instructions d'inscription De préférence sur droptour