

**Activité****Formation Escalade en Longues Voies II****Ce que**

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

**Quand**

Date de début Do 16. Mai 2024 1 Tag  
Lieu de rendez-vous Do 16. Mai 2024, 17.00 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:

Assurage au reverso et au demi-cabestan

Pose d'un relais

Planification de la course et réchappes

Remontée sur corde

Pose de friends et de coinceurs

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 et Yves-Alain Kuhn. 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 jeudi 2, 16 et 23 mai 2024 ainsi que le week-end du 22 et 23 juin.

**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 Schriftlich, Online von Di 2. Apr. 2024 bis Mi 24. Apr. 2024  
Instructions d'inscription De préférence sur droptour