



« Réussir sa grande voie »

**Judi 8 octobre
de 19h00 à 22h00**

*Gymnase Toussaint Louverture
117 route des petits ponts
93290 Tremblay en France*

L'objectif de cette formation est de vous donner le bagage nécessaire pour arriver en haut d'une grande voie, d'en redescendre, et que cela soit un bon souvenir !

Nous traiterons particulièrement de la méthodologie pour préparer son ascension, quels sont les bons réflexes ? quels matériels et équipements emmener obligatoirement et facultativement ?

Ce n'est pas un cours sur les manips de corde, les techniques de mouflage et confection de nœuds.

La formation se déroule en deux parties :

- Exposé à partir du support du cours.
- Mise en pratique à partir des topos : les cordées préparent leur grande voie, exposent leur projet et nous échangeons !

S'il reste du temps, on pourra parler technique sur le mur de la SAE : relais réversible, rappel.....

Pré-requis : avoir une toute petite expérience falaise ! être sorti de son gymnase dans la nature !

Matériel : un stylo et un papier pour les traditionalistes, micro/smartphone/tablette pour les geeks.

12 stagiaires maximums

Formateur : Jean-Marc Dussort, moniteur « grandes voies »



Informations et inscriptions (mail de préférence):

dussort.jm@orange.fr

Jean-Marc : 06 78 99 70 91