

Vous participerez à la formation Transition Glace avec nous prochainement. Voici le contenu plus détaillé de la formation. Nous vous transmettons aussi une liste d'équipements à apporter avec vous.

Contenu détaillé de la formation :

- Révision des notions de l'autonomie moulinette
 - Communication et vérification Copain-Copain
 - Rouler et transporter une corde
 - Nœuds
 - Huit doublé, sangle, double pêcheur, papillon, prussik
 - Manœuvres techniques
 - Assurage en moulinette
 - S'auto-assuré en bordure de paroi et en milieu vertical
 - Confection de relais sur arbre et sur ancrages fixes
 - Manœuvre de descente en rappel sur relais et sur ancrages fixes
 - Manœuvre de dégagement de relais et technique de sauvetage en moulinette
- Nouvelles notions
 - Installation de vis à glace
 - Confection de lunules
 - Sécurité en bas de la paroi de glace
 - Installation de relais sur vis à glace
 - Installation de relais directionnelle
 - Utilisation des piolets et crampons
 - Sécurité en escalade de glace

Matériel d'escalade :

- Harnais
- Casque
- Longe
- 6 mousquetons à vis
- Cordelette à prussik (2m de long par 7mm de diamètre)
- Cordelette pour relais (6m de long par 7mm de diamètre)

Liste de matériel :

- Botte d'escalade de glace (Vous pouvez nous les louer au coût de 5\$ par jours)
- Sac à dos (30L)
- Vêtements d'hiver (multicouches)
- Vêtements isolants supplémentaire (doudoune, manteau de ski ou polar)
- Gants et mitaines (Prévoyez une deuxième paire puisque vous risquez de les mouiller)
- Gants minces pour faire des nœuds.
- Tuque

Nourriture :

- Repas du midi (Lunch froid)
- Collation (Noix, barre tendre, fruit sec)
- Eau (1L)

Suggestions :

- Lunette de soleil, protectrice ou de ski
- Crème solaire
- Cagoule mince
- Hot Pad
- Breuvage chaud

Tout l'équipement d'escalade est fourni : crampons, piolets. Si vous désirez apportez votre propre matériel celui-ci sera évalué par le guide avant l'activité.

Voici quelques informations supplémentaires qui vous permettront de passer une journée plus agréable.

- Attention, vous pourriez endommager vos pantalons avec les crampons, nous vous suggérons d'avoir de vieux pantalon et/ou des guêtres.
- Avoir un sac à dos confortable qui pourra contenir tout votre matériel, vous évitera de transporter du matériel dans vos mains.
- Portez plusieurs couches de vêtements, ceci vous permettra d'être plus flexible selon la température.
- Il est préférable d'avoir une tuque plutôt qu'un chapeau ou autre, vous devrez porter un casque.
- Prévoyez un breuvage chaud pour le midi.
- Prévoyez un vêtement isolant supplémentaire et des hot-pads, puisque nous ne serons pas toujours en action.



Plan et horaire de la formation

Jour 1

8h30 : Accueil, signature du formulaire médical et d'acceptation des risques

9h00 : Marche d'approche pour se rendre à la paroi

9h30 : Révision de l'autonomie rocher

12h00 : Dîner

13h00 : Pose de vis à glace et confection de relais sur vis

15h00 : Techniques de grimpe

16h00 : Retour au stationnement

Jour 2

8h30 : Marche d'approche pour se rendre à la paroi

9h00 : Révision de l'auto-sauvetage

11h00 : Confection de lunule

12h00 : Dîner

13h00 : Relais directionnel

14h00 : Technique de grimpe et révision de techniques moins bien comprises

16h00 : Retour au stationnement

Notez, que l'horaire peut changer à tout moment selon la température et l'environnement.

Bonne escalade

L'équipe de ChamoX