

Vous participerez à la formation de Moniteur Premier de Cordée Glace de la FQME. Le manuel de formation vous sera remis en version électronique avant la formation. Nous vous transmettons la liste d'équipements dont vous aurez besoin pour la formation.

Prenez note que la formation se déroulera majoritairement à l'extérieur sur paroi naturelle. Les activités ne seront pas annulées à moins de conditions météorologiques extrêmes. Il est donc de votre responsabilité d'avoir les vêtements et l'équipement appropriés selon les conditions météorologiques.

Pré-requi :

- 20 ans
- Accréditation ou formation premier de cordée Glace
- Brevet de Moniteur Moulinette Glace et Moniteur Premier de Cordée Rocher FQME valide
- Brevet de formation de premiers soins 16h et RCR valide (si vous travaillez seul).
- Grimper à vue une voie de grade IV en premier de cordée glace (l'évaluation se fera la première journée du stage).
- Autonomie premier de cordée glace multi-longueur :
 - Connaissance des nœuds : Huit doublé, Demi-cabestan, Cabestan, Mule, Papillon, Prussik, Double pêcheur, Sangle.
 - Assurage du premier et seconde de cordée
 - Rappel en multi-longueur
 - S'auto-assuré en bordure de paroi et en milieu vertical.
 - Installation de protections et confection de lunules
 - Installation de relais uni/multi-directionnel sur des protections, ancrages fixes et naturels.
 - Auto-sauvetage du premier et seconde de cordée en multi-longueur
 - Connaissance du matériel spécifique, son utilisation, inspection et son entretien.

Horaire de la formation :

- Jour 1
 - Évaluation du niveau technique des participants et du niveau de grimpe
 - Mise à niveau des techniques à enseigner
 - Micro-enseignement : Pose de protection et confection de lunules
- Jour 2
 - Correction du devoir
 - Micro-enseignement : Auto-sauvetage
- Jour 3
 - Micro-enseignement : Rappel multi-longueur
 - Micro-enseignement : Première grimpe
 - Micro-enseignement : Utilisation de corde simple et double

- Jour 4
 - Confection de relais, nœuds, assurage avec outils autobloquants, différence de poids, mise en situation, évaluation de participant, pédagogie, rétroaction...
 - Préparation des évaluations
 - Évaluation des participants

L'horaire peut varier afin de s'adapter aux conditions météorologiques et aux connaissances des participants.

Escalade :

- Sac à dos pour transporter votre matériel (40L et +)
- Harnais et casque
- Botte et crampons d'escalade de glace
- 2 piolets techniques avec lame de rechange
- Système d'assurage (ATC, Réverso, Pilot, Smart...)
- Longe dynamique (3m de corde d'escalade à simple)
- Anneau de cordelette pour prussik (2 m par 7 mm)
- Cordelettes et/ou sangles pour relais
- Corde à simple dry de 50 à 70m
- Bout de corde 10m et + (peut-être remplacé par une deuxième corde à simple)
- Une douzaine de mousquetons à vis
- Dégaines pour l'escalade sportive et traditionnelle
- Vis à glace et dégaines suffisantes pour votre progression sécuritaire en premier de cordée
- 6 longues vis à glace pour faire des relais
- Crochet à lunule (glace), cordelette à lunule 7mm et couteau
- Corde statique de 30 m et + (*facultatif*)
- Outils pour ascension de corde (*facultatif*)

S'il vous manque du matériel, contactez-moi pour en discuter avant d'acheter ou louer.

Vêtements :

- Vêtements d'hiver (multicouches)
- Vêtements isolants supplémentaires (doudoune)
- Gants et mitaines
- Tuque
- Lunette de soleil, protectrice ou de ski

Nourriture :

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

Suggestions :

- Crème solaire
- Cagoule mince
- Hot Pad
- Breuvage chaud

Urgence (Matériel de groupe fournis par ChamoX durant la formation)

- Plan d'urgence
- Trousse de premiers soins
- Rapport d'accident et crayon
- Bâche
- Matelas de sol
- Sciote
- Trousse de réparation et de survie
- Hot Pad
- Vêtements isolants supplémentaires
- Réchaud et combustible ou liquide chaud
- Moyen de communication

Nous en reparlerons durant la formation.

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

- 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.

Bonne escalade

L'équipe de ChamoX