



**NIVEAU
1**



**JE DÉBUTE
EN CANYON**

Le matériel

La combinaison : en néoprène de 5 ou 5,5 mm et une paire de chaussettes en néoprène.
deux versions :

- intégrale monopiece : elle n'est pas conseillée car réduit l'épaisseur de néoprène sur le tronc (cas d'eau fraîche) et ne permet pas de modularité (usage obligatoire du haut et du bas simultanément).
- deux pièces : la protection est accrue sur le corps et il est possible de n'utiliser qu'une partie selon le contexte du canyon.

Le casque : protège votre bien le plus précieux.

- de type montagne monocoque enveloppant,
- doit être adapté à la pratique canyon.

Les chaussures :

- des chaussures de sport fermées pour débuter peuvent suffire.

Le baudrier :

- dévolu au canyoning.
- cuissard d'escalade, uniquement avec protection toile PVC des cuisses ou culotte PVC.

Le descendeur :

- huit.

La longe :

- double, en corde dynamique; il faut 2,5m environ de longueur pour confectionner cette paire de langes, avec deux mousquetons à vis.

Connaissance

- Connaître le matériel que j'utilise.
- Connaître les codes sonores et gestuels « OK » ou libre et "STOP".
- Savoir se déplacer sans prendre de risque dans un environnement glissant.
- Savoir les règles de sécurité élémentaires.

Comportement

- Savoir adopter une attitude responsable et adaptée à la pratique.
- Savoir appliquer les consignes du cadre.

Sécurité

- Savoir mettre mon ensemble néoprène.
- Savoir mettre mon baudrier.

Progression

- Savoir utiliser mes longues.
- Etre capable de réaliser une descente en rappel simple.
- Etre capable de réaliser un toboggan simple.
- Etre capable de réaliser un saut facile.

Je m'évalue Validation du cadre

Je soussigné(e) Mr, Mme.....

titulaire du diplôme de

Atteste, à ce jour, que le titulaire de ce livret maîtrise les compétences requises du **Niveau 1**.

Fait à..... le.....

Signature du cadre habilité :

Cachet du club



Je deviens autonome
en canyon



**NIVEAU
2**

Matériel pour l'autonomie

Avec l'engagement dans la discipline

- un sifflet.
- un sac canyon.
- matériel de remontée sur corde.
- des mousquetons à vis supplémentaires.
- un bidon étanche contenant à minima :

- une lampe frontale.
- une couverture de survie.
- vivres de course.



Connaissances

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Savoir vérifier et utiliser mon équipement et mon matériel de progression. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Savoir réaliser et placer une paire de longues. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Connaître les codes sonores et gestuels. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Savoir me déplacer en canyon (avec aisance). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Savoir réaliser les principaux noeuds utilisés en canyon (huit, demicab, mule, pêcheur double, cabestan). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Savoir me préparer ; connaître mes capacités. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Technique et Manipulations de Corde

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Etre capable d'utiliser un amarrage. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Etre capable de fixer une corde sur un amarrage naturel ou artificiel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Connaître enkiter une corde. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Etre capable d'isoler une usure anormale de la corde au cours de ma descente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Etre capable de réaliser une clef d'arrêt sur descendeur. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Etre capable de me longer en sécurité. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Etre capable de m'auto-assurer en descente et d'assurer un coéquipier. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Progression

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Savoir franchir une main courante multi-points en sécurité. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Savoir franchir une déviation. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Savoir descendre un rappel guidé ou une tyrolienne. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Etre capable de franchir un relais fractionné. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Connaître la technique gestuelle pour la descente d'un toboggan. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Connaître la technique gestuelle pour sauter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Progression

Je sais gérer mon sac (responsabilité, transport, flottaison).



Je sais utiliser un descendeur sur corde simple/double avec un frein adapté.



Réchappe

Je suis capable de passer un noeud à la descente.



Je suis capable de faire une conversion descente/montée.



Je suis capable de remonter sur corde simple.



Je sais réaliser des noeuds autobloquants.



Je connais au moins un système mécanique autobloquant.



Je sais improviser un descendeur.



Progression Aquatique

J'ai des notions sur les dangers de l'eau vive en général.



Je suis capable de récupérer un objet immergé à trois mètres de fond.



Je suis capable de vérifier l'encombrement d'une vasque.



Je suis capable de nager 25 mètres en eau calme.



Technique Equipement

Je connais les règles de sécurité élémentaires pour la conception d'un amarrage.



Je suis capable d'apprécier la qualité d'un amarrage.



Vie Fédérale

Je connais le milieu fédéral à l'échelon du club.



J'ai des notions du fonctionnement de la fédération.



Je m'évalue Validation du cadre