PROGRAMME JTR 2019

Samedi 5 mai – ARUDY- falaise du tennis

9h00 Accueil – (café non fourni, pensez aux thermos)

9h00 – 12h00 : **Vérification du matériel avant accès à la falaise, port du casque obligatoire**.

Répartition des groupes par niveau pour les ateliers sur falaise:

Révision des techniques de progression sur corde et d'équipement (les nœuds à connaître, descente en rappel,
clef d'arrêt, main courante, remontée sur corde, débrayable, relais guidé….)
Technique de communication en canyon, échange sur les différents matériels
Secours élémentaire en canyon

12h - 13h30 : **Casse croûte (non fourni)** – prévoir aussi celui du dimanche midi.

13h30 -17h00 : **reprise des ateliers**

17h00 – 19h30 : RDV au gite « Moulin de Louvie » pour apéro débriefing
Apéro offert aux participants et constitution des groupes, préparation des kits canyons

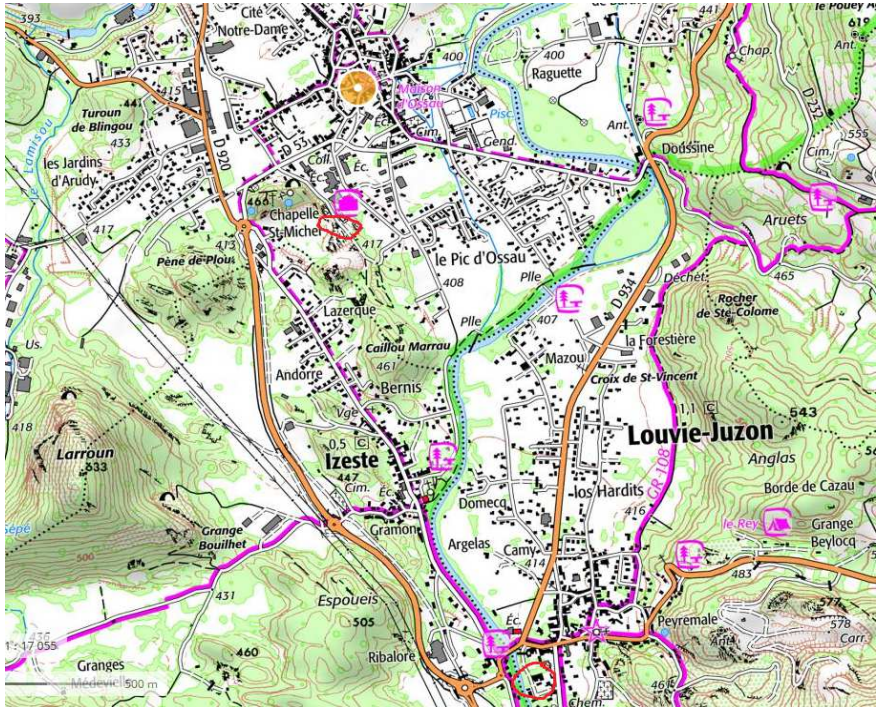
20h00 : Dîner **au gîte** (préférable de ramener son verre éco cup si vous avez)
Prévoir sac de couchage et serviette de toilette, boules quies .. .

Dimanche 6 mai – Gite Moulin de Louvie Juzon

8h15 : Petit déjeuné, répartition des groupes par véhicule

Rappel : pour un départ efficace en canyon les participants auront pris soin la veille de vérifier leur équipement, matériel et préparé leur sac. Prévoir impérativement de l'eau et aliment énergétique.

9h00 – 16h30 : Départ des groupes en canyon et retour au gite



Cercle rouge haut :falaise et cercle rouge bas gîte