

Séance Terrain d'aventure, manips de corde, relais, gestion cordée

Lieu : Nistos, pic de Picarre

RDV : 8h00 péage Nord de Pau

1. Présentation Matériel :

- Pitons : matériaux, formes, utilisation,
- Câblés, excentriques,
- Coinceurs à cames, ball-nuts
- Sangles.

2. Atelier Relais :

- Montage,
- Assurance, gestion cordée, « messages »,
- Aide au 2nd,
- Assurance sans plaquette.

3. 1 voie semi-équipée Vmax de 3-4 longueurs (« verte vallée » ou « apprentis sorciers » par ex.)

4. Gestion de la cordée à la descente :

- Anneaux de buste,
- Progression corde tendue,
- Contre-assurance.

5. Selon le temps et la motivation : 1 ou 2 longueurs équipées (5c - 6b)

6. Techniques de Lovage de cordes (selon le transport) + rangement matos

Topo :

