

STAGE SECURITAIRE 1^{ER} DE CORDEE

Ce stage est organisé par les sections du Club Alpin Belge et s'adresse aux 1^{ers} de cordée expérimentés souhaitant affiner, confronter et uniformiser leurs techniques de progression et de sécurité.

***Le stage se répartit en 3 journées de formation (présence obligatoire).
A l'issue de cette formation, une journée de mise en situation est organisée pour évaluer les personnes souhaitant recevoir une certification de leur compétences sous forme d'un brevet fédéral « 1er de cordée ».***

Ce brevet n'est pas un brevet professionnel d'encadrement mais un brevet fédéral attestant des compétences sécuritaires du grimpeur pour gérer sa cordée (connaissance des techniques de sécurité de base en falaise équipée).

1^{er} journée : MLD, voies d'une longueur

- **Les nœuds** d'encordement, d'assurage, d'auto assurance et de jonction.
- **L'escalade en tête** : Les consignes de sécurité pour le grimpeur et l'assureur, la chaîne d'assurage, le facteur de chute, la force de choc et les facteurs influençant celle-ci, assurage statique/dynamique...
- **Les différents systèmes d'assurage au baudrier** : avantages et inconvénients.
- **L'installation de la moulinette** (2 techniques selon les situations)
- **La descente en rappel** (installation, 2 options d'auto assurage...)
- **La remontée sur corde fixe** (2 méthodes : avec 1 et 2 autobloquants)

Rendez-vous devant le corps de garde à 9h45, fin d'activité prévue pour 18h.

2^{ème} journée : Yvoir, voies de plusieurs longueurs

- **Normes et résistance** des matériaux
- **L'escalade en tête en grandes voies sur relais chaînés**
- **L'installation du relais** (communication verbale/non verbale, 3 types de relais selon les situations)
- **Les différents systèmes d'assurage au mur** : avantages et inconvénients.

Rendez-vous au parking en face des rochers à 9h45, fin d'activité prévue pour 18h.

3^{ème} journée : Freyr, voies de plusieurs longueurs

- **Les rappels particuliers** (rappels fractionnés, pendulaires, sur corde abîmée...)
- **L'aide au second** (mouflage simple direct et avec renvoi)
- **L'escalade en tête en grandes voies sur relais non chaînés**
- **Révision des techniques de sécurité** vues lors des 2 premières séances

Rendez-vous devant le refuge du CAB à 9h45, fin d'activité prévue pour 18h.

4^{ème} journée : Freyr, mise en situation globale

Mise en situation globale en grandes voies avec évaluation des acquis de la formation.

Rendez-vous devant le refuge du CAB à 9h45, fin d'activité prévue pour 18h.

Infos générales :

- Le rendez-vous est fixé à 9h45 sur place, quelle que soit la météo du jour.
- N'oubliez pas votre carte d'identité et de membre du CAB (INDISPENSABLE).
- Matériel et équipement :
 1. Votre matériel personnel d'escalade (boudrier, chaussons, 10 dégaines, 5 mousquetons à vis, corde simple 70m ou double 90 ou 100m, descendeur/réverso/ATC/cubik, 2 cordelettes 7mm pour autobloquant, sangles cousues (petites et grandes), casque obligatoire...
 2. Votre " casse-croûte " pour le midi
 3. Vêtements de pluie, matériel pour la prise de note...