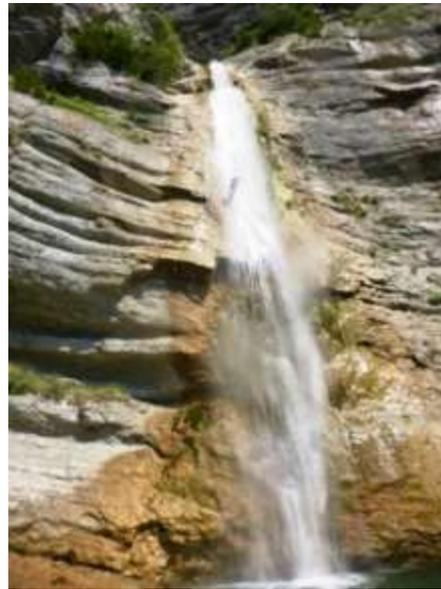


# Rapport de Stage

## Formation CANYON (6 jours) dans le Vercors (Isère) du 11 au 16 juillet 2016

Modules Techniques Verticales, techniques aquatiques, techniques de gestion de groupe (niveau passeport vert)



### Objectifs du stage :

- Maîtriser les connaissances nécessaires à l'autonomie dans des canyons de difficulté 4-3-II, en matière de progression et de techniques d'équipements
- Se préparer à l'encadrement en canyon et à la gestion d'un groupe
- Avoir les connaissances liées à l'environnement canyon et à la gestion de l'activité
- Obtenir le passeport vert (niveau d'entrée au stage initiateur canyon)

### Stage en autonomie d'hébergement et de nourriture avec point de chute au gîte communal de RENCUREL et repas préparés par le centre Léo Lagrange au col de Romeyère

### INTRODUCTION

Ce rapport est le compte rendu du **stage de formation canyon** qui a eu lieu dans le Vercors du 11 au 16 juillet 2016. On y trouvera la liste des participants, le programme de la semaine telle qu'elle s'est déroulée, l'organisation de chaque module accompagné de quelques mots sur leur déroulement, les consignes importantes à mémoriser, le bilan du stage ...

**9 stagiaires** au total sur les 3 modules :

→ 8 sur le module TV, 8 sur le module TA, 6 sur le module TE.

**3 cadres** sur les modules TV, **2 cadres** (+1 pour le 2ème jour) sur le module TA et 3 **cadres** sur le module TE

Une belle réussite cette année encore, grâce à l'expérience et le travail mis en place l'année dernière. A regretter l'annulation par manque de candidats du stage initiateur prévu aux mêmes dates, les difficultés d'organisation de l'encadrement dû à un désistement de cadre de dernière minute, un temps plutôt maussade qui nous a forcé à modifier l'organisation du planning et l'effraction sur ma voiture qui nous a causé pas mal de tracas. Un grand merci aux intervenants de dernière minute (Sébastien et Thibault) qui ont pu se libérer et intervenir de manière efficace.

Quoiqu' il en soit, nous avons passé une excellente semaine en compagnie de stagiaires motivés et volontaires et de cadres très disponibles et à l'écoute.

Nous sommes ravis d'avoir réussi à mettre en place ce stage sur la région Rhône Alpes et la satisfaction des stagiaires nous prouve que l'expérience de cette année portera certainement encore ses fruits.

Jacqueline, Antoine, Juan

## 1- ORGANISATION ET PROGRAMME DU STAGE

**11/12 juillet** : Module techniques verticales (TV).

**13/14 juillet** : Module techniques aquatiques (TA)

**15/16 juillet** : Module gestion de groupe et techniques d'encadrement (TE)

| <b>PROGRAMME</b>    |   |   |  |
|---------------------|---|---|--|
|                     | <b>MATIN</b>  | <b>APRES MIDI</b>   | <b>SOIREE</b>  |
| Lundi 11 juillet    | <b>Rocher d'escalade de l'Albenc :</b><br>- Accueil des stagiaires, présentation du stage et vérification du matériel<br><br>- Ateliers techniques de progression et d'équipement | Application en canyon<br><br>Le Versoud inf ( la Rivière) | Bilan de la journée +<br><u>Exposé :</u><br>Réglementation, normes fédérales (sécurité, accès aux sites, classement des canyons..)<br><br>Intervention |
| Mardi 12 juillet    | Application en canyon :<br><br>Ateliers techniques de progression et d'équipement (Suite)   | Le canyon du malin (Malleval)                             | Bilan du module TV +<br><u>Exposé :</u> Environnement (Météo, cartographie, hydrologie, faune, flore, géologie...                                      |
| Mercredi 13 juillet | Techniques de progression et secours en eau vive :<br><br><b>Base nautique de St Pierre de Bœuf</b>   |   | Bilan de la journée +<br>exposé eau vive   |
| Jeudi 14 juillet    | Application en <b>canyon aquatique</b> :<br><br>Canyon du FURON partie 2 et 3   |   | Bilan du module aquatique + exposé<br>préparation de sortie et encadrement   |
| Vendredi 15 juillet | Préparation d'une sortie et techniques de gestion d'un groupe en canyon :<br><br>Canyon du Léoncel (St Jean en Royans)  |   | Bilan de la journée +<br>préparation de la sortie du lendemain   |
| Samedi 16 juillet   | Organisation de sortie et gestion d'un groupe dans le canyon des Ecouges partie 2 (3 groupes avec 15 cobayes)   |   | Bilan de fin de stage 21h  |

## 2- LE MODULE TECHNIQUES VERTICALES :

6 stagiaires + 3 cadres (Jacqueline, Juan et Antoine)

Apprentissage des Techniques de cordes sur falaise le matin et en canyon l'AM selon le référentiel suivant :

**En FALAISE (site d'escalade de l'Albenc)**



|  |      |  |
|--|------|--|
| <b>Atelier 3</b><br><br><i>! Vérifier descente en rappel</i> | Vert | <b>2 Cordes simples + MC + déviation à la descente</b> |
|  |      | Remontée sans bloqueur mécanique (qqs mètres)          |
|  |      | Conversion rapide au sol 8 italienne (puis remontée)   |
|  |      | Franchir MC délicate + points multiples                |
|  |      | Réaliser position d'attente                            |
|  |      | Descente de fortune 1/2 cab                            |
|  |      | Passage de déviation                                   |
| Clé d'arrêt (sur demi cab)                                   |      |  |

|   |
|---|
| <b>Atelier 1 au Sol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Check matériel individuel, collectif et secours</li> <li>• Nœuds : Queue de vache, Double pêcheur, Huit, Huit tressé, Sangle, Chaise, Tête d'alouette, Cabestan, 1/2 cab + mule</li> <li>• Position du huit (rapide, normal, croisé, vertaco) + vérifier la descente en rappel</li> <li>• Systèmes de blocage (Machard, Français, Cœur, Rémi, Fusion, Dufour)</li> </ul> |
|---|



|  |        |  |
|--|--------|--|
| <b>Atelier 2</b><br><br><i>! Vérifier descente en rappel</i> | Orange | <b>Corde simple avec relais intermédiaire</b>    |
|  |        | Remontée avec bloqueur mécanique                 |
|  | Vert   | Franchir fractionnement montée (jusqu'au relais) |
|  |        | Franchir fractionnement descente                 |
|  |        | Descente rappel sec autoassuré (haut et bas)     |
| Clés d'arrêt (sur huit)                                      |        |  |

|  |      |  |
|--|------|--|
| <b>Atelier 4</b><br><br><i>! Vérifier descente en rappel</i> | Vert | <b>Corde simple avec nœud</b>            |
|  |      | Passage de nœud montée (jusqu'au relais) |
|  |      | Passage de nœud descente                 |
|  |      | Conversion descente/montée               |
|  |      | Conversion montée/descente               |
|  |      | Clé d'arrêt (sur vertaco)                |

## EN CANYONS (le Versoud, le malin)



|        |      |   |
|--------|------|---|
| Canyon | Vert | Code de communication + visuel                                    |
|        |      | Enkiter et lover corde  |
|        |      | Assurance du haut/ Assurance du bas                               |
|        |      | Principe du double amarrage + fiabilité ancrage                   |
|        |      | Gérer son sac   |
|        | Vert | Descendre en rappel plus de 30m                                   |
|        |      | Installer débrayable du haut, 1/2 cab + mule, huit buté + coiffée |
|        |      | Franchir rappel guidé   |
|        |      | Distinction amarrages de descente et de MC                        |
|        |      | Equiper différents systèmes d'assurances, du haut et du bas       |
|        |      | Protection des frottements  |
|        |      | Installer MC rappelable, assurée et auto assurée                  |
|        |      | Descente du dernier   |
|        |      | Anticiper rappel de corde   |
|        |      |   |

|       |        |  |
|-------|--------|--|
| Bonus | Bleu   | Installer rappel guidé                       |
|       | Violet | Déviation larguable                          |
|       |        | Installer MC rappelable, assurée multipoints |

## Bilan du module TV

### Stagiaires :

- Bilan très positif qui correspond aux attentes techniques des uns et des autres
- Bonne complémentarité entre matinée falaise et AM canyon qui permet de comprendre l'intérêt de la technique
- Standardise et précise les pratiques et connaissances personnelles
- Apprentissage des techniques en sécurité
- Permet la discussion et le choix de son matériel
- Permet d'acquérir les bases et la dextérité
- Difficile de comprendre le pourquoi et le cadre d'utilisation en falaise
- Sympa de pouvoir équiper
- Regrette l'absence de la ½ journée sup en falaise dû à la pluie
- Tous les ateliers n'ont pas pu être réalisés par tout le monde

### Cadres :

- Bonne homogénéité technique des stagiaires
- Stagiaires intéressés, sympathiques et motivés
- Important de maîtriser les techniques de base avant de passer à plus dur
- Revoir les nœuds pendant la semaine et répéter toutes ces techniques

### **3- LE MODULE TECHNIQUES AQUATIQUES :**

8 stagiaires + 3 cadres (Jacqueline, Juan et Sebastien)

1<sup>er</sup> jour à la base d'eau vive de St Pierre de bœuf, 2<sup>ème</sup> jour dans le canyon du Furon

#### **Objectifs :**

Dans la base d'eau vive

- Lire les mouvements d'eau
- Traversée de collecteur (technique de la tortue et autres...)
- Tyrolienne oblique et passage du dernier
- Nage en eau vive (parcours avec stop, bac, floating..)
- Remorquage individu en eau calme
- Lancer de corde de sécu
- Descente du parcours eau vive



#### **En canyon**

- Saut ciblé/ toboggan
- Expliquer techniques sauts et toboggans
- Apnée 3m
- Sonder les sauts
- Descendre un canyon aquatique en sécurité (utiliser les techniques apprises, gestion de sacs, nœud en bout de corde...)
- Lire les mouvements d'eau et repérer les dangers (rappel, siphon, drossage, marmite...)

#### **Bilan du module TA**

##### **Stagiaires :**

- Base d'eau vive :
  - Super environnement, lieu bien adapté voir idéal. On sent bien la force de l'eau. Pas de danger mais pas en confort non plus
  - Utile pour démystifier le débit et relativiser la puissance de l'eau et prendre conscience de ses limites
  - Techniques de nage intéressantes (passive- active)
  - L'entraînement porte ses fruits dans la maîtrise des techniques (ex lancer de corde, ...)
  - Pas possible de lutter contre l'eau, il faut utiliser les courants
  - C'est amusant et prendre l'exercice comme un jeu
  - Sur la longueur, ça devient difficile
  - Apprentissage progressif

- Canyon :

- Le 1<sup>er</sup> jour nous a mis en confiance sur la gestion de l'eau (siphon – apnée)
- Canyon très aquatique et ludique mais froid
- Bonne application pour les TV et TA
- Répétition des techniques de base et visualisation sur le terrain des mouvements d'eau

**Encadrants :**

- Rythmique un peu lente mais il était nécessaire de prendre du temps pour maîtriser les techniques de base
- Penser à attacher la corde au relai suivant (nœud en bout de corde)
- Fin de journée perturbée par l'effraction d'une voiture

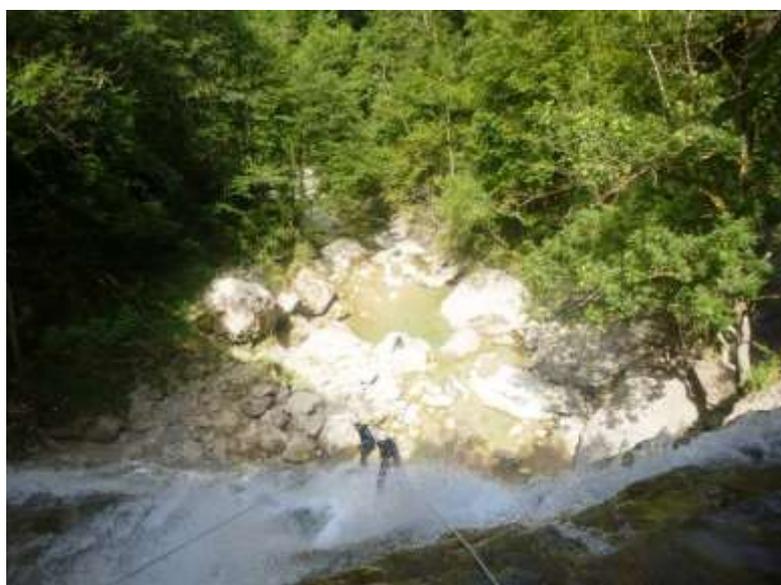
Le soir : exposé préparation de sortie

**4- LE MODULE TECHNIQUES D'ENCADREMENT ET GESTION DE GROUPE :**

6 stagiaires en binôme + 3 cadres (Jacqueline, Juan, Thibault) + un groupe de 15 cobayes

**Programme référentiel de ce module :**

| Exposés                                   | Gestion de groupe en canyon et techniques de progression          | Techniques spécifiques d'encadrement      |
|---|---|---|
| Préparation de sortie                     | Main courantes et débrayables                                     | Débrayables sur 2 brins                   |
| Choix du matériel individuel et collectif | Techniques d'assurages (haut, bas, moulinette)                    | 2 brins bloqués                           |
| Cotations                                 | Codes et langages   | Tyrolienne sur poulie                     |
| Lecture topo/ cartographie                | Animation/ pédagogie  | Toboggan avec ganse                       |
| Réglementation et accès aux sites         | Contenu du Bidon étanche  | Toboggan/rappel corde plus courte         |
| Météo                                     | Se renseigner sur les problèmes médicaux                          | Désescalade assistée en boucle            |
| Normes fédérales                          | Détecter signes de faiblesse (fatigue, anxiété, froid)            | Relais humain                             |
| Faune et flore                            | Règles de sécu  | Déviation humaine                         |
| Secourisme et Organisation des secours    | Faisabilité sauts et toboggans                                    | Descente à 2 sur 1 ou 2 cordes            |
|   | Mise en place des techniques de sécurité verticales et aquatiques | Se déplacer sur cordasson ou corde annexe |



## 1<sup>er</sup> jour : Techniques d'encadrement et de gestion de groupe dans le canyon du Léoncel

### Objectifs pour nos stagiaires :

- Mettre en place des techniques rapides et ludiques adaptées à l'encadrement dont nous avons déjà parlé ou faire preuve d'inventivité sans négliger l'aspect sécurité.
- Regarder et se sensibiliser à l'environnement (faune, flore, géologie...)
- Continuer à pratiquer les techniques de base

## 2<sup>ème</sup> jour : mise en application et encadrement d'un groupe de cobayes dans le canyon des Ecouges partie 2

3 groupes (Laurent/Anne-Marie, Christelle/Franck, Tristan/ Gaspard) avec 5/6 cobayes chacun

### Objectifs pour nos stagiaires :

- Satisfaction et sécurité des participants
- Mise en place des techniques vues la veille et tout au long du stage

## Bilan du module TE

### Stagiaires :

- **Journée 1** difficile (fatigue accumulée et temps froid)
- Quelques techniques supplémentaires vues (désescalade en boucle, rappel guidé, déviation sur arbre...)
- Difficile d'évaluer le danger lié à l'eau
- On a plus travaillé sur les techniques et la sécurité que sur l'encadrement
- Il est difficile d'équiper et d'animer en même temps
- **Journée 2** hyper intéressante avec des gens motivés et sympathiques
- C'est super de se confronter à l'encadrement avec le Back up des cadres même si ce n'était pas forcément son objectif au départ
- Beaucoup de pression avec des enfants
- Rythmique un peu lente, surtout quand les cobayes ne sautent pas (groupe 1)
- C'est un bon exercice vers l'autonomie

### Cadres :

- Un module très complet et très intéressant mais il manque beaucoup de temps pour en faire le tour et il est d'abord nécessaire de maîtriser les techniques de base !
- Attention à ne pas rester dans sa bulle quand on équipe ! ou faire intervenir le partenaire
- Choix du canyon d'encadrement peut être peu adapté car un peu long et difficile, mais les stagiaires se sont accrochés et se sont très bien débrouillés
- Bonne prise en main et gestion du groupe
- Bonne maîtrise des techniques de base et très bon enchaînement des difficultés
- Bonne complémentarité des équipiers
- Poses nourriture et soleil appréciées
- Difficile d'encadrer dans un canyon que l'on ne connaît pas. Il faut le repérer avant.
- **Ne jamais partir dans un canyon qu'on ne connaît pas avec un public qu'on ne connaît pas si l'on est pas accompagné d'un cadre référent.**

## Conclusions

### Jacqueline :

Bilan très positif pour cette 2<sup>ème</sup> tentative en Rhône Alpes.

Les 9 stagiaires sur les 3 modules sont a priori enchantés. 6 Stagiaires ont obtenu le passeport vert. Les autres ont validé certains modules. Le programme a été respecté malgré quelques difficultés liées à la Météo entre autres.

Les points forts ont été la falaise, la base d'eau vive et la journée encadrement. Les présentations du soir étaient intéressantes mais trop tardives, ce qui a contribué à la fatigue générale.

Le gîte et les repas du soir préparés par la structure nous ont grandement facilité l'organisation par rapport à l'année dernière.

Un groupe bien sympathique encore cette année, de niveau assez homogène qui a énormément progressé au fil de la semaine.

Quelques points négatifs quand même :

- Il serait préférable de trouver un gîte dans la vallée pour diminuer les navettes
- Cette année encore, les 9 stagiaires ont été recrutés à travers notre environnement. Il est incroyable que l'information délivrée sur les sites FFME ne fasse pas plus d'écho !