



Cours longue voie 27-28 mars.

Informations importantes :

- COVID :** Si les conditions sanitaires devaient se dégrader, le cours sera annulé et vous serez intégralement remboursés.
- Météo :** En cas de mauvais temps, le cours aura lieu en salle (Vertic-halle ou Villeneuve pour autant qu'elles puissent ouvrir). Quelques jours avant le cours, je créerai un groupe what-app pour organiser un co-voiturage, vous envoyer un plan précis du lieu de rendez-vous et vous donner les dernières informations météo.
- Prix :** 180.- / personne, payable sur place au début du cours ou via Twint. (coordonnées en pied de page).

Programme

- Samedi :** Rendez-vous à la carrière de Dornéaz à 9 h.
Accueil des participants et discussions au tour de notre expérience en grimpe.
Contrôle sécurité : assurage au reverso ou pivot. Discussion au tour du matériel d'assurage.
Apprentissage de l'installation d'un relais au sol et pratique en falaise.

Repas de midi.

Apprentissage de la descente en rappel. Discussion des différentes techniques, des cordes et des dangers de la pratique de la longue voie.
Pour finir la journée, nous ferons deux longueurs d'essai en mode réversible.
Fin de la journée à 18 h 00

Dimanche : Rendez-vous à 9 h carrière de Dorénaz.
Discussion au tour de la planification d'une sortie longue voie.
Rapide révision du relais et de la descente en rappel. Puis départ pour une longue voie dans la région. (à planifier selon niveau des participants et la météo)
Pique-nique en falaise.
Questions restantes et feed-back.
Fin de la journée aux alentours de 16 h.

Matériel : Baudrier, casque et chaussons personnels.

Si vous avez le matériel suivant, merci de le prendre : reverso ou tube, 4 mousquetons à vis, une sangle de rappel et un prussik.

Les cordes, dégaines et moyen d'assurage sont mis à disposition.

Prévoir un bon pull, un coupe-vent et de bonnes chaussures de marche pour le dimanche. Un petit sac à dos et de quoi boire.

Pique-nique pour les deux jours.

Assurance : Valais escalade confirme avoir contracté une assurance responsabilité civile professionnelle. Il incombe au client de contracter une assurance maladie et accidents.

Au plaisir de vous rencontrer !

Lionel