



Les 16 et 17 avril 2016 ont eu lieu le week-end Techniques canyon Régional de notre Fédé : nous étions une petite dizaine de stagiaires sur les 2 jours, dont 7 du SCSH ainsi que 4 cadres. Les journées ont été globalement belles, sans pluie et donc très agréables. Arnaud, initiateur, était venu en famille au complet, ses enfants ont pu s'adonner aux techniques sur corde.

Orlane, du GSR, est venue nous prêter main (très) forte sur la logistique du week-end : merci beaucoup à elle. Tout le monde a mis la main à la pâte (et d'autres les doigts dans les longs ti-punch) avec le sourire. Malheureusement cette année nous n'avons pas pu avoir le bassin d'eaux-vives pour des raisons de sécurité.

Voici les techniques canyon travaillées le samedi et le dimanche :

- \* Passage sur main-courante
- \* Descente en rappel sur corde simple
- \* Passage de relais
- \* Essai de remontée sur corde au jumar ou au 8 à l'italienne.
- \* Mise en place de clé d'arrêt en plein vide
- \* Equipement d'un canyon complet (du haut au bas de la falaise) pour les confirmés.
- \* Essai des différents types de descendeur canyon (8, SFD, Oka, + 2 autres dont j'ai oublié le nom) sur la mise en place descente, contrôle descente, demi-clé et clé d'arrêt. Beaucoup ont eu des coups de cœur pour d'autres descendeurs que le classique 8.
- \* Discussion sur les différences entre les cordes d'escalade et les cordes canyon/speleo.

Et le soir au gîte :

- \* Atelier apéro
- \* Films canyons et spéléo
- \* Pharmacie en canyon
- \* Point Chaud en canyon
- \* Canyon hivernal

Ce stage nous a apporté une grande satisfaction et les stagiaires ont maintenant hâte de mettre tout ça en pratique dans l'eau vive...