

Le site canyoning des rennais

http://g.s.r.free.fr



Fiche de Progression

Canyoning

Niveau Débutant

Nom : _____ Prénom _____ Année de naissance : _____

Compétences			Validation des compétences		
Désignation	A acquérir	En cours	Date m / aa	Nom encadrant	Signature encadrant
Equipement personnel	Mise en place du baudrier		/		
	Mise en place d'une jupe				
	A prévoir				
Longes	Positionnement		/		
	Emploi				
	Position du corps en suspension				
	Décrochage				
Descente	Circulation sur main courante		/		
	Position des parties du corps en descente				
	Descente en moulinette sur paroi lisse				
Descente autonome	Montage en normal		/		
	Montage en vertaco				
	Assurance par le bas				
	Montage en rapide normal et croisé				
	Position des parties du corps en descente				
	Descente en vertaco sur paroi lisse				
	Descente en normal sur paroi lisse				
	Descente en rapide sur paroi lisse				
Descente en rappel guidé					
Descente en surplomb et araignée	Position du corps en surplomb		/		
	Franchissement d'un surplomb				
	Descente en vertaco dans le vide				
Communication	Gestes et sons		/		
Ensacher	Rappel de corde		/		
	Ensacher directement				
	Ensacher au casque				
	Faire un nœud de vache				
Toboggans	Position du corps en toboggan		/		
	Expérimentation de toboggans				
Sauts	Position du corps en appel et réception		/		
	Expérimentation de sauts				
Pratique	Nom canyon 1:		/		
	Nom canyon 2:		/		
	Nom canyon 3		/		

Validation complète du niveau

/		
---	--	--

Le site canyoning des rennais

<http://g.s.r.free.fr>



Fiche de Progression

Canyoning

Niveau Confirmé

Nom : _____ Prénom _____ Année de naissance : _____

Compétences			Validation des compétences		
Désignation	A acquérir	En cours	Date m / aa	Nom encadrant	Signature encadrant
Arrêt sur corde	Faire un nœud de mule sur montage vertaco		/		
	Faire un nœud de mule sur montage normal				
	Faire un nœud de mule sur montage rapide				
Descente	Faire un nœud 1/2 cabestan		/		
	Descente de secours sur mousqueton à vis				
	Faire un nœud de 8				
	Descente en automoulinette				
	Passage d'une déviation				
	Descente avec auto-assurance				
	Gestion des sacs				
Remontée sur corde	Auto dégagement d'urgence		/		
	Montage d'une pédale				
	Montée par nœud de cœur				
Mouvements d'eau	Montée et descente par conversion		/		
	Dégagement en bas d'un rappel dangereux				
Main courante	Nage dans une marmite tournante		/		
	Faire un nœud de papillon				
Pratique	Poser une main courante simple		/		
	Nom canyon 1:				
	Nom canyon 2:				
	Nom canyon 3:				
	Nom canyon 4				
Nom canyon 5					

Validation complète du niveau

/		
---	--	--

Le site canyoning des rennais

http://g.s.r.free.fr



Fiche de Progression

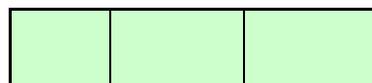
Canyoning

Niveau Expérimenté

Nom : _____ Prénom _____ Année de naissance : _____

Compétences			Validation des compétences		
Désignation	A acquérir	En cours	Date m / aa	Nom encadrant	Signature encadrant
Equipement cascade	Poser un rappel débrayable avec un 8		/		
	Poser un rappel débrayable avec un mousqueton				
	Débrayer un équipier				
	Montage de descente rapide d'un groupe		/		
	Poser un départ sur amarrage naturel		/		
	Rappel de corde sur amarrage naturel		/		
	Passage de nœud en descente		/		
	Franchissement d'un relais		/		
Gestion des frottements	Pose d'une protection sur corde de rappel		/		
	Débrayage entre chaque descente		/		
	Déviation humaine		/		
Rabouter	Faire un noeud de pêcheur		/		
Poser une main courante	Simple auto assuré		/		
	Simple assuré par équipier				
	Simple + Equipement cascade (2 cordes)				
	Simple + Equipement cascade (1 corde)				
	Amarrages intermédiaires				
Tyrolienne	Pose		/		
	Test				
	Descente d'équipiers				
Eaux-vives	Techniques de franchissement de rivière		/		
	Techniques d'arrêt				
	Techniques de déplacements				
Pratique	Nom canyon 1:		/		
	Nom canyon 2:		/		
	Nom canyon 3:		/		
	Nom canyon 4		/		
	Nom canyon 5		/		

Validation complète du niveau



Le site canyoning des rennais

<http://g.s.r.free.fr>



Fiche de Progression

Canyoning

Niveau Initiateur

Nom : _____ Prénom _____ Année de naissance : _____

Compétences			Validation des compétences		
Désignation	A acquérir	En cours	Date m / aa	Nom encadrant	Signature encadrant
Equipement	En amont d'un relais		/		
	Au relais		/		
	Remontée sur guide ou tyrolienne		/		
	Poser un amarrage		/		
	Débrayable d'en bas		/		
Secours d'équipier	Par coupé de corde		/		
	Par balancier		/		
	Portage d'équipier		/		
	Descente sur tyrolienne d'un blessé		/		
Eaux-vives	Franchissement le 1er d'une rivière				
	Lancer de bouée		/		
Préparation d'une sortie	Les sacs et bidons				
	Les accès				
	Les horaires				
	L'information				
	Le parcours		/		
Choix à assumer	Montage descenseur				
	Ordre de passage				
	Qui fait quoi durant l'activité		/		
Pratique D'encadrement Responsable	Nom canyon 1:		/		
	Nom canyon 2:		/		
	Nom canyon 3:		/		
	Nom canyon 4		/		
	Nom canyon 5		/		

Validation complète du niveau

--	--	--