

ESCALADE

Prépare-toi à grimper jusqu'aux plus hauts sommets! En plus d'escalader, tu auras même la chance de t'initier aux techniques d'assurage, de participer à des compétitions et même de faire de l'escalade sur rocher.

TRANSPORT

L'autobus quitte dès 9h

MATÉRIEL

Bouteille d'eau
Vêtements de sport confortables
Une paire d'espadrilles (aucune sandale permise)
Tout le reste du matériel est fourni par le Roc Gyms

Le Roc Gyms
2350, avenue du Colisée, Québec
Québec (QC) G1L 5A1

En partenariat avec l'École
d'escalade l'Ascensation

VOICI LE PROGRAMME DE LA SEMAINE

**Les thèmes ne sont pas nécessairement en ordre et ne seront probablement pas tous abordés. L'objectif est qu'à la fin de ce camp, les participants seront capables de s'encorder et d'assurer leur partenaire en toute sécurité (toujours sous la supervision d'un guide).*

Lundi

Présentation de l'école d'escalade et description du camp d'escalade
Projection vidéo : Ascension de l'Everest par François-Guy Thivierge
Introduction à la moulinette (Règles de sécurité + présentation de l'équipement + manipulation)
Escalade de bloc (sans corde, salle avec matelas au sol)

Mardi

Retour sur les notions apprises dans le cours d'introduction.
Escalade supervisée et jeux de corde (Échelle + homme poulie)

Mercredi

Exercices et jeux afin d'améliorer le placement du grimpeur et le choix des prises pendant une ascension.

Jeudi

Sortie: escalade sur rocher au "Pylone". Escalade supervisée sur environ 10 voies de tous les niveaux de difficulté.
Essai avec des chaussons d'escalade (remis au vendredi en cas de pluie)

Vendredi

Défi Rocgyms : mise en place d'un challenge sportif par équipe avec 4 épreuves chronométrées et des questions réponses sur l'escalade



RÈGLES DE SÉCURITÉ

Il est interdit de courir en raison du matériel qui doit être régulièrement placé au sol

Aucun participant ne doit déplacer ou enlever des cordes sans en être autorisé

Il est interdit de sauter sur les matelas

Il est important de ne pas circuler derrière, ni de se retrouver en dessous d'un grimpeur dans les salles de bloc à grimper

Les participants aux activités de groupe doivent rester à la vue des personnes responsables

L'assureur doit obligatoirement utiliser un système d'assurage, soit ; le grigri ou l'ATC

L'encordement doit obligatoirement se faire avec un nœud en huit doubles directement installé sur le harnais (pas sur la boucle d'assurage)

La limite en hauteur pour l'escalade de traverse (pointillée rouge) doit être respectée

Les voies pour premier de cordée (équipées de plaquettes) sont accessibles uniquement aux personnes possédant une carte d'accréditation 1^{er} de cordée.

Il est interdit d'escalader ou de circuler pieds nus.

Replacer les cordelettes après l'utilisation d'une voie.

Les cheveux longs doivent être attachés pour une meilleure sécurité.

Chaque grimpeur accrédité doit assumer sa propre sécurité ainsi que celle de son partenaire. Double " check " avant chaque escalade.

Les moins de 13 ans doivent être accompagnés d'un adulte et n'ont pas le droit d'assurer un adulte. Le premier de cordée doit avoir au moins 13 ans.

Toute corde doit être rapportée bien roulé.

Le participant doit respecter les consignes de l'instructeur et appliquer chaque technique comme elles le lui sont transmises. S'il n'a pas compris une consigne, il doit le dire à l'instructeur.

Le participant doit indiquer à son instructeur toute blessure, malaise ou limitation personnelle qui pourrait le contraindre dans sa pratique.

