

## Stage canyon 21-22 septembre – Auzat (09)

Animé par Tom Binet

Participants : Mona, Mathieu, Suzanne, Joël, Mickaël, Rémi, Saïma, Loan

### Samedi 21 septembre

Après un café et les présentations sur le parking du site d'escalade d'Auzat, nous nous installons au pied de la falaise et nous équipons pour les manip'.

Nous travaillons dans un premier temps sur des cordes autour d'arbres et (re)voyons les techniques de descente en sécurité sur 8 : rapide, vertaco, 8 imperdable, clé d'arrêt.



Une fois cela intégré, nous passons au débrayable du haut sur 8 et à la main courante pour accéder au relais et l'équiper.



Ensuite, les 7 stagiaires se répartissent en 3 groupes pour mettre tout cela en application sur la falaise sous l'œil attentif de Tom.



Nous finissons cette journée technique par l'assurage du bas.



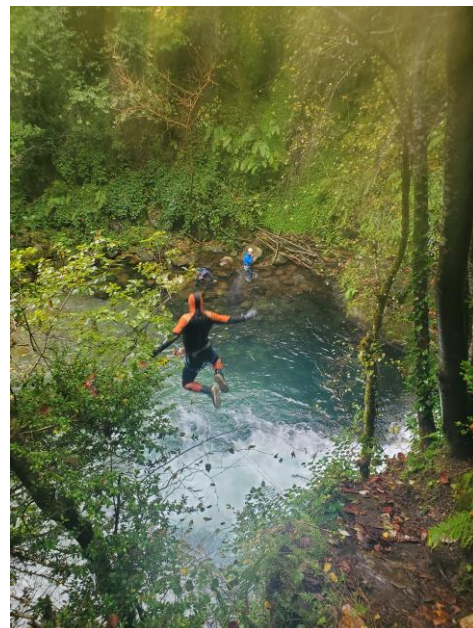
### **Dimanche 22 septembre**

Pas de café ce matin sur le parking de l'Argensou, petit canyon où nous mettrons tout ce qui précède en application, et nous nous équipons sous une pluie fine. Après l'enkitage des cordes de progression, nous nous dirigeons vers le départ du canyon. C'est bien humide et bien glissant.

Nous équipons à tour de rôle les différents relais qui se prêtent très bien aux exercices. La pluie a vite cessé et nous avons même eu quelques rayons de soleil.

Pour finir le stage en beauté, techniques de saut dans une superbe vasque à la toute fin du canyon.

Après les sauts, saltos et autres figures banales, le clou de la journée : le saut du crapaud. Chapeau l'artiste !



Et merci à Tom.