



## **SOA Canyoning Guide I – Préparation Cours – 2 jours**

### **Contenu du cours :**

#### **-Matériel -Techniques de cordes et Nœuds**

- Nœuds de base (huit-neuf-demi-cabestan-cabestan-nœud de blocage etc.)
- Matériel individuel (Traçabilité-contrôle-Normes EN)
- Matériel collectif (Traçabilité-contrôle-Normes EN)
  - Système fixes
  - Systèmes débrayables
- Techniques de sauvetage
- Mise en pratiques des différentes techniques SOA I « au sec »
- Mise en pratiques des différentes techniques SOA I en canyon

#### **Eaux-Vives**

- Hydrologie Level I Exercices pratiques
- Mouvements d'eau en Canyon
- Sauvetage en canyon (Direct-Lancer de corde)
- Plonger (récupérer matériel)

#### **Techniques de Canyon**

- Préparation de la course
- Evoluer dans un canyon
- Toboggans
- Sauts
- Communication

