

DAMALO 1

Je suis autonome en canyon mais je n'équipe pas

Faire le point sur ce que je sais et ce que je ne sais pas encore faire

	oui	non
PRÉ-REQUIS :		
J'ai déjà fait 5 canyons à minima au sein du club	☐	☐
AVANT DE PARTIR EN CANYON :		
- je sais choisir ma combi seul(e)	☐	☐
- je sais m'assurer que j'ai bien tout le matériel nécessaire	☐	☐
- je sais nager	☐	☐
AVANT DE M'ENGAGER DANS LE CANYON :		
- je sais installer mon baudrier seul(e)	☐	☐
- je sais régler mon casque	☐	☐
- je sais répartir le matériel proprement sur le baudrier	☐	☐
- je me vérifie et me fais vérifier	☐	☐
EN CANYON :		
- je connais tous les signaux visuels et sonores en vigueur	☐	☐
- je marche en faisant des petits pas, sans prendre de risque et je suis à l'aise dans mes déplacements	☐	☐
- je sais respecter une distance de sécurité en haut des cascades	☐	☐
- je ne saute jamais, sauf si l'encadrant le permet expressément	☐	☐
- je ne fais jamais de toboggan, sauf si l'encadrant le permet expressément	☐	☐
- en toboggan simple, j'adopte la bonne posture sans que l'encadrant n'ait à me le rappeler : bras en croix, jambes resserrées	☐	☐
- en saut simple, avec du fond, , j'adopte la bonne posture sans que l'encadrant n'ait à me le rappeler : bras resserrés sur moi, genoux légèrement fléchis, jambes serrées	☐	☐
- j'exécute un saut ciblé (ex : 1er des trois ressauts du final de Rheby)	☐	☐
- en saut plus technique, sans fond, , j'adopte la bonne posture sans que l'encadrant n'ait à me le rappeler : j'amortis (et ne me déploie qu'avec des sauts < 5m)	☐	☐
- je sais choisir son mode de descente : rapide, normal, vertaco (si huit)	☐	☐
-je sais installer mon descendeur sur corde en imperdable en normal + vertaco (ou rapide + renvoi) ou sur son propre descendeur	☐	☐
- je sais franchir un rappel	☐	☐
- je sais franchir une déviation	☐	☐
- je sais franchir un fractionné	☐	☐
- j'ai réussi à franchir d'un syphon court (type chaley)	☐	☐
- je sais descendre sur un guidé	☐	☐
- je sais me longer et me déplacer en sécurité sur la main courante simple ou multipoints	☐	☐
- je sais m'arrêter en cours de route : je sais faire une clé d'arrêt et je suis capable de lâcher les deux mains	☐	☐
- je sais contre assurer du bas d'un rappel	☐	☐
DAMALATTITUDE :		
- je fais attention aux autres participants (aider à désescalader, contre-assurer,...)	☐	☐
- je propose mon aide pour enkiter avant et pendant le canyon	☐	☐
- je propose mon aide pour porter un sac	☐	☐
APRÈS LE CANYON :		
- je sais comment m'occuper de mon matériel	☐	☐