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:	1	
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		\Box
- je sais nager		
AVANT DE M'ENGAGER DANS LE CANYON :		
- je sais installer mon baudrier seul(e)		
- je sais régler mon casque		\vdash
- je sais répartir le matériel proprement sur le baudrier		片
- je me vérifie et me fais vérifier		
<u> </u>		
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	╷╚	Ш
- 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	ı	
- 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 +		$\overline{\Box}$
renvoi) ou sur son propre descendeur	_	
- je sais franchir un rappel		
- je sais franchir une déviation		\exists
- je sais franchir un fractionné		
- j'ai réussi à franchir d'un syphon court (type chaley)		H
- je sais descendre sur un guidé		\vdash
- je sais me longer et me déplacer en sécurité sur la main courante simple ou multipoints		님
- je sais m'arrêter en cours de route : je sais faire une clé d'arrêt et je suis capable de		닏
lâcher les deux mains	Щ	Ц
- je sais contre assurer du bas d'un rappel		
DAMALATTITUDE :	ı	
- 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		