

## Calendrier des formations

| Date      | Contenu                      | Formateurs        | Pré-requis   | Remarques  |
|-----------|------------------------------|-------------------|--|--|
| 2 février | <b>Les nœuds</b>             | Lisou et Bertrand | aucun  | (les nœuds les plus utiles pour différentes utilisations : encordement, jonction, autobloquant, etc...)  |
| 9 février | <b>Les réchappes</b>         | Bertrand          | savoir faire un rappel   | (il s'agit de redescendre d'une voie échouée en tête, sans laisser de matériel)  |
| 1er mars  | <b>Le relais réversible</b>  | Lisou             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- savoir grimper et assurer en tête</li> <li>- savoir faire un relais sommital</li> </ul> | (Le relais est la manœuvre permettant à une cordée d'enchaîner deux longueurs d'une grande voie. Il existe plusieurs méthodes, une seule sera abordée) |
| 15 mars   | <b>Le relais leader fixe</b> | Lisou             | - savoir faire un relais réversible  |  |
| 29 mars   | <b>L'aide au second</b>      | Nico              | - savoir faire un relais sommital  | (il s'agit de quelques manœuvres permettant d'aider votre second qui bloque sur un passage de la voie)   |