

www.sebka.ca

SORTIR DES MURS !



Transition moulinette – 8 h Équipements fournis !

Venez convertir vos compétences moulinette acquises en salle d'escalade vers la grimpe de rocher.

Accompagné.e d'un.e moniteur.rice certifié.e FQME, vous apprendrez les techniques essentielles pour évoluer en moulinette autonome sur des parois naturelles : communication, installation et vérification d'un système de relais et déséquiper le système, gestion des risques, lecture du rocher et bonnes pratiques sur les sites d'escalade.

À qui s'adresse cette initiation ?

- Les grimpeur.euses en moulinette en salle souhaitant essayer l'escalade extérieure.
- Les grimpeur.euses d'extérieurs souhaitant développer leur autonomie.

Préalables :

Avoir suivi notre cours d'initiation à l'escalade de rocher **OU** accréditation en moulinette dans un centre intérieur (preuve requise) **OU** expérience équivalente.

Informations pratiques :

- **Durée de l'activité** : 8 heures
- **Ratio** : 1 moniteur.rice pour 6 participants maximum
- **Lieu** : SEBKA – 273 route 132 Ouest C, Saint-André (QC)

Objectif général :

Atteindre l'autonomie pour grimper en moulinette sur un site d'escalade de rocher aménagé.





SORTIR DES MURS ! (SUITE)

Transition moulinette – 8 h

Vous apprendrez à :

- Connaître et préparer le matériel d'escalade requis en moulinette.
- Connaître les nœuds essentiels.
- Appréhender les risques et maîtriser les notions de sécurité sur les parois et pour le matériel personnel.
- Repérer les ancrages sur la paroi et vérifier leur stabilité.
- Communiquer de manière efficace.
- Créer, installer et désinstaller un relais et descendre en rappel.
- Bien assurer son.sa partenaire en moulinette.

Déroulement de l'activité :

- Accueil et équipement des participant.es au poste d'accueil du camping de la SEBKA ;
- Déplacement vers le stationnement du site d'escalade (1,5 km voiture); Déplacement vers les parois (1 km à pied);
- Présentation des consignes de sécurité;
- Rappel des nœuds et formation à la bonne mise en place de relais;
- Pratique et grimpe supervisée avec accompagnement personnalisé;
- Déséquipement des relais sous supervision du guide;
- Retour au stationnement et fin de l'activité.

L'horaire peut varier selon la météo et le rythme du groupe.

Sécurité avant tout :

Votre sécurité est au cœur de l'activité :

- Casque obligatoire en tout temps (fourni) ;
- Vérification systématique du matériel;
- Encadrement constant par le moniteur;
- Voies entretenues et sécurisées;
- *Briefing* complet avant chaque mise en pratique;



SORTIR DES MURS ! (SUITE)

Transition moulinette – 8 h

Matériel fourni :

- Casque;
- Baudrier;
- Chausson;
- Corde;
- Longes;
- Équipements pour relais;
- Descendeur autobloquant;
- ATC;
- Sac de magnésie;
- Trousse de premiers soins
- (guide).

Matériel à prévoir (participant.e)

- Bouteille d'eau en quantité suffisante;
- Une casquette ou un chapeau, crème solaire;
- Des chaussures de marche pour l'approche;
- Un pantalon long et ample (éviter les pantalons type jeans);
- Un vêtement coupe-vent / pluie, un chandail chaud, vêtements de sport flexibles et adaptés à la météo et à l'activité;
- Anti-moustique;
- Collations ou *lunch* suivant l'horaire et suivant vos besoins;

Pourquoi choisir ce cours ?

- Idéal pour les grimpeur.euses de gym qui veulent explorer l'escalade extérieure;
- Apprentissage progressif et encadré selon les standards officiels de la FQME;
- Mise en situation réelle sur rocher;
- Opportunité d'améliorer vos techniques, votre confiance et votre autonomie;
- Découvrir un milieu naturel spectaculaire !

Réservation

Les places étant limitées, nous vous recommandons de réserver à l'avance via le lien suivant :

[RÉSERVER](#)