

# FARCE

Fond d'Accès aux Rochers des Cantons-de-l'Est

## Pratique d'auto-sauvetage

Samedi 28 avril de 8h30 à 16h30  
à la paroi du Lac Larouche

Organisée deux fois par année, cette activité a pour but de vous permettre de mettre en pratique les manœuvres d'auto-sauvetage en escalade et d'offrir aux débutants la possibilité de s'initier à ces manœuvres trop souvent méconnues. Elle permet aussi d'amasser des fonds pour aménager les falaises de la région des Cantons-de-l'Est.

Chaque participant devra avoir un harnais, un casque, un système d'assurage avec mousqueton, une longe, un anneau de cordelette 7mm pour faire un nœud autobloquant (anneau de 40 à 60cm), une cordelette 7mm de 6m de long et de 2 mousquetons à vis. Chaque équipe (2 ou 4 participants) aura aussi besoin d'une corde d'escalade à simple et de matériel pour confectionner des relais.

Cette activité est organisée bénévolement par des moniteurs d'escalade de la compagnie [ChamoX](#) et le club d'escalade le [CERCLE](#). Le coût de l'activité est de 20\$ incluant un dîner BBQ, tous les fonds amassés serviront à l'aménagement des parois. Ex : Gorge de Coaticook, Mont Pinacle, Pic aux Corbeaux, Paroi du Lac Larouche...

Nous vous attendons en grand nombre.

Notez qu'il y aura aussi une autre pratique le dimanche au Cepsum de Montréal. [Informations ici](#)



# FARCE



## Fond d'Accès aux Rochers des Cantons-de-l'Est

Voici un petit résumé des notions que nous verrons durant la journée. Puisqu'il s'agit d'une pratique et que nous passerons rapidement sur certaines notions, voici la liste des mises en situations que nous pratiquerons et les notions techniques que nous utiliserons. Ceci vous permettra de mieux vous préparer, si vous le désirez.

### Situations vues pendant la journée :

- Seconde de cordée va sauver le premier de cordée.
- Premier de cordée va sauver le second de cordée.
- Sortie de crevasse.

### Pour ces trois situations, nous utiliserons les notions techniques suivantes :

- Nœuds : demi-cabestan, mûle, prussik
- Dégagement de l'assureur au sol et dégagement de l'assureur au sommet
- Ascension de corde tendue et non tendue
- Rappel simple, rappel tandem et rappel contre poids
- Système de palan : Z-poulie et C-poulie

Notez que nous mettons l'accent sur le fait qu'il s'agit d'une pratique et non d'une formation puisqu'il serait impossible d'atteindre le niveau d'autonomie de toutes ces manœuvres en une journée. Tous les niveaux et type de grimpeurs sont invité à participer à cette activité, le minimum requis est l'autonomie moulinette intérieur.

