



À DÉCOUVRIR DANS CE LIVRE...

Ce carnet se décline en trois parties : le volet sécuritaire, le volet sportif et le volet aventure. Selon notre philosophie à ECT, l'un ne va pas sans les deux autres. Le premier t'ouvre l'accès à la verticalité, le second élargit le champ de tes possibles, le troisième t'invite à vivre de superbes expériences en passant du rêve à l'action.

Le volet sécuritaire s'organise en 5 grands chapitres où chaque technique de sécurité est abordée sur une page. Tu y retrouves quelques dessins pour te situer, une "Check-List" pour valider la maîtrise de la technique et la possibilité de t'auto-évaluer et/ou d'être évalué par un de tes moniteurs. En plus des cours, réfère-toi également aux vidéos sur notre chaîne "ECT" pour consolider tes acquis. La plupart des techniques abordées sont, tout d'abord, apprises et maîtrisées en salle avant d'être exportées, pour la plupart, en falaise. Dans un premier temps, nous te conseillons d'expérimenter l'ensemble des techniques sous l'œil averti d'un moniteur, avant de voler de tes propres ailes.

Grâce au second volet, nous te proposons de progresser sur un plan sportif. Tu trouveras une multitude de conseils pour progresser.

Enfin, dans le volet aventure, une fois autonome et ayant acquis un peu de niveau et d'expérience, nous te donnons quelques astuces pour mener tes propres expéditions en plein air ! N'hésite pas à nous les partager et, qui sait, à nous rejoindre dans l'équipe des moniteurs !

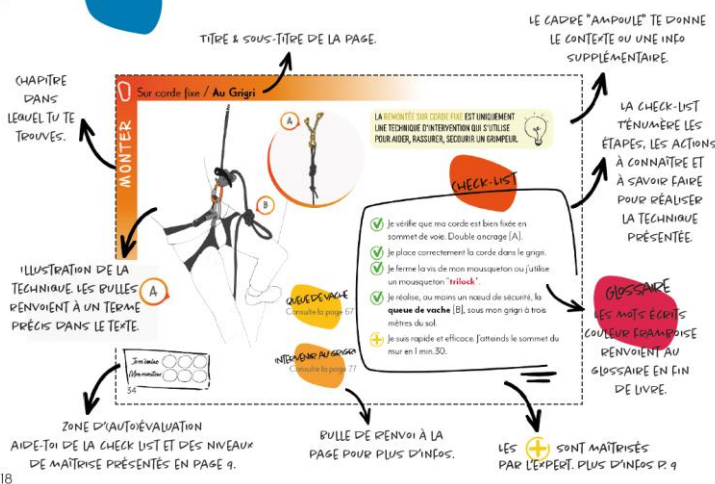
À toi l'Aventure !

Bonne lecture.

Elyne - Frey - Stephy

3

ASTUCES POUR LIRE UNE PAGE DU VOLET SÉCURITAIRE



18

Quelques nœuds utiles / Les nœuds autobloquants

S'ADAPTER

LE NŒUD FRANÇAIS

LE PRUSIK

LE NŒUD MACHARD

CHECK-LIST

- Je soigne l'agencement de mes autobloquants, les brins de la cordelette sont bien alignés et serrés.
- L'oreille [A] de mon nœud français n'est pas trop grande.
- Le nœud double pêcheur [B] ne me gêne pas. Ce nœud n'est ni en contact avec un mousqueton ni englobé dans l'autobloquant.
- Le Prusik est un autobloquant bidirectionnel. Je l'utilise obligatoirement dans les situations ad hoc, la réchappe par exemple.
- Le freinage et la facilité de déblocage de chaque nœud peuvent être ajustés en fonction du nombre de tours.

Quelques nœuds utiles / Les nœuds d'amarrage

CABESTAN

NŒUD DE CHAISE

NŒUD PAPILLON

QUEUE DE VACHE

QUEUE DE HUIT

NŒUD MICKEY

NŒUD PATATE

CHECK-LIST

- Je serre bien le nœud avant de l'utiliser.
- Je termine toujours un nœud de chaise par une double clef de blocage [A] contre le nœud de chaise.
- Je ne confonds pas nœud de cabestan [B] (bloquant) et tête d'aluette [C] (couissant).