

Nom - Prénom

Club

INITIÉ EN CANYONISME : GROUPES DE COMPÉTENCES

THEME 1	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-1.1 - Mon niveau de pratique en Canyonisme 1			
INI-1.2 - Mon expérience en canyonisme 1			

THEME 2	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-2.1 : Progression aquatique 1			
INI-2.2 : Progression et franchissement d'obstacles verticaux 1			

THEME 3	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-3.1 : Mon matériel - mon équipement en canyonisme 1		Expérimentation en 2024	
INI-3.2 : Les bons comportements en canyonisme		Expérimentation en 2024	
INI-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne 1		- STAGE Cartographie/orientation 1 (C01)	
INI-3.3.1 : Connaître et s'adapter au milieu canyon		Expérimentation en 2024	
INI-3.3.2 : Evoluer dans le milieu montagne 1			

THEME 4	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-4.1- La pratique des activités dans les clubs		Mise en place 2024	

FORMATION PRATIQUE

Initié en Canyonisme

Version 2023



Fiche de compétences

Cette fiche est mise à disposition des clubs et des pratiquants pour la saison 2023. Elle permet de suivre l'acquisition des connaissances et des compétences de chaque pratiquant autour des 4 THEMES :

THEME 1 : Niveau de pratique et expériences

THEME 2 : Progression et sécurité dans la pratique

THEME 3 : Prévention et environnement de pratique

THEME 4 : Environnement fédéral, des clubs et des pratiques

La validation de l'ensemble des groupes de compétences (regroupement par rubrique) notés de 1.1 à 4.1 et résumés en page 4, permet au pratiquant d'atteindre le niveau « INITIÉ EN CANYONISME ». Les groupes de compétences peuvent être intégrés au profil de chaque pratiquant dans le système d'informations fédéral : application « Attestation pratiquant ».

Cette fiche sera retravaillée à la suite de la saison 2023 en fonction des retours d'expérimentation.

Attestation de compétences : initié en canyonisme

Je suis initié à la pratique de la descente de canyon : techniques de base, connaissance du milieu et de l'environnement de pratique, des bons comportements en canyonisme, ...

Je dispose d'une petite expérience de la descente de canyon en lien à mon niveau de pratique.

Je connais le principe de l'offre de formation pratiquant qui m'est proposée (INITIÉ, PERFECTIONNE, SPECIALISE) pour acquérir des compétences complémentaires en canyonisme.

Je peux poursuivre ma formation vers plus d'autonomie dans ma pratique du canyonisme (niveau PERFECTIONNE).

Initié en Canyonisme

1

NIVEAU - EXPÉRIENCES

1.1 - MON NIVEAU DE PRATIQUE EN CANYONISME 1

- ☐ Réaliser des franchissements aquatiques simples à la nage (eau calme) d'une longueur de 20m.
- ☐ Réaliser des franchissements verticaux simples sur corde (non fractionnés) d'une hauteur de 30m maximum.
- ☐ Effectuer une marche d'approche et de retour avec son matériel d'une durée de 30mn.

1.2 - MON EXPÉRIENCE EN CANYONISME 1

- ☐ Disposer d'une liste de 5 descentes en canyon dont 2 de niveau 3.3.2 au minimum.

2

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

2.1 - PROGRESSION AQUATIQUE 1

Mes connaissances validées :

- ☐ Connaître les divers mouvements d'eau (drossage, courant, contre-courant, siphon...) pouvant représenter des dangers.

Mes compétences validées :

- ☐ Évoluer en eau calme avec son matériel.
- ☐ Se déplacer dans l'eau en position dite de « flottage », amortir un obstacle avec les pieds.
- ☐ Maîtriser un saut facile d'une hauteur de 3 m en adoptant les bonnes techniques et positions.
- ☐ Maîtriser un toboggan simple d'une longueur de 3 à 5 m en adoptant les bonnes techniques et positions.
- ☐ Effectuer le repérage d'un saut ou d'un toboggan (sondage de la profondeur) à la demande de l'encadrant.
- ☐ Utiliser un contre-courant pour s'arrêter.
- ☐ Traverser un courant à la nage.

2.2 - PROGRESSION ET FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES VERTICAUX 1

Mes connaissances validées :

- ☐ Connaître les principes d'utilisation d'une main courante : se longer avec sécurité, passage d'un point intermédiaire, positionnement par rapport à la main courante...
- ☐ Connaître les techniques de descente sur corde : rappel sur corde simple, sur corde double, rappel débrayable, rappel guidé.
- ☐ Connaître l'usage des différentes techniques de freinage suivant la verticalité ou le type de rappel à effectuer (rappel sec, en eau...) : huit simple, huit vertaco, huit rapide, croisé.
- ☐ Connaître le principe d'utilisation d'un sac de corde « kit boule » et ses avantages.
- ☐ Connaître le principe et les éléments d'un relais : couplage, mousqueton primaire.

Mes compétences validées :

- ☐ Maîtriser l'utilisation de mes longues sur une main courante ou une tête de rappel
- ☐ Maîtriser la descente en rappel (corde simple ou double) et savoir adapter son freinage en toute sécurité (auto assurance, arrivée et départ du relai)
- ☐ Gérer son sac : responsabilité, transport, flottaison.
- ☐ Réaliser les principaux nœuds utilisés en canyon: cabestan, nœud de huit, nœud de jonction de corde...
- ☐ Franchir une déviation
- ☐ Descendre un rappel guidé ou une tyrolienne en toute sécurité
- ☐ Savoir se longer à un endroit approprié du relais.
- ☐ Enkiter une corde avec efficacité dans un sac

3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.1 - MON MATÉRIEL - MON ÉQUIPEMENT EN CANYONISME 1

- EXPÉRIMENTATION EN 2024

- ☐ Lister son matériel personnel pour une sortie canyon et nécessaire pour sa propre sécurité : baudrier, casque, combinaison, chaussures adaptées, sac canyon, vivres de courses, longues et descendeur.
- ☐ Connaître les types de cordes utilisées en canyon : statiques, semi-statiques.
- ☐ Connaître les différents types de longues utilisées en canyon : manufacturées, confection individuelles et leurs limites.
- ☐ S'équiper et ajuster son casque, son baudrier, sa combinaison sur soi.
- ☐ Identifier les éléments et les points d'usures à vérifier sur mon baudrier, ma longe.

3.2 - LES BONS COMPORTEMENTS EN CANYONISME - ACTIVITÉ ENCADRÉE

- EXPÉRIMENTATION EN 2024

- ☐ Connaître la communication gestuelle par signes utilisée en canyonisme.
- ☐ Connaître les codes sonores « sifflets » utilisés dans l'activité
- ☐ Connaître et appliquer la charte « Canyon attitude ».
- ☐ Contribuer à une analyse des risques (3X3) avec l'encadrant
- ☐ Savoir identifier si une course est adaptée à son niveau physique et technique
- ☐ Comprendre, appliquer et respecter les consignes de l'encadrant
- ☐ Adopter une attitude soucieuse de l'environnement, des riverains et des autres usagers : cheminement, respect des interdictions, calme.

3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU CANYON 1

3.3.1 - CONNAÎTRE ET S'ADAPTER AU MILIEU CANYON

- EXPÉRIMENTATION EN 2024

Mes connaissances/compétences validées :

- ☐ Connaître les points de vigilance concernant le milieu de ma pratique (faune, flore, météo, altitude, température, ...) et savoir comment limiter mon impact.
- ☐ Connaître l'environnement de pratique du canyonisme, les risques associés et les précautions à mettre en place : dangers liés à l'eau, milieu isolé, froid.
- ☐ Connaître le système de cotations en canyon.
- ☐ Connaître les différentes sources d'informations disponibles sur les canyons (topo, site internet, réseaux, météo) et savoir en extraire les principales informations utiles pour ma sortie canyon. en lien avec mon niveau de pratique.

3.3.2 - ÉVOLUER DANS LE MILIEU MONTAGNE 1

- STAGE CARTO/ORIENTATION 1 (C01)

Mes connaissances/compétences validées :

- ☐ Interpréter les informations principales d'une carte topographique (échelle, couleurs, relief, pente, symboles, ...).
- ☐ Se situer sur une carte par bonne visibilité et faire le lien position GPS, carte et paysage.
- ☐ Transmettre sa position (y compris GPS) en cas de secours.
- ☐ Identifier les dangers/risques objectifs et en informer l'encadrant.

4

ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL, DES CLUBS

4.1 - LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DANS LES CLUBS

- MISE EN PLACE EN 2024

Mes connaissances validées :

- ☐ Connaître les principes de réalisation des activités collectives dans un club.
- ☐ Identifier les obligations des participants, des encadrants, du club dans les activités.
- ☐ Connaître les principes des garanties de son assurance ainsi que celles de la fédération.