

Rassemblement canyon
CASTET (Pyrénées Atlantique, vallée d'Ossau)
Du samedi 25 Juillet au vendredi 31 Juillet 2009



Pour qui : Les grimpeurs des clubs FSGT autonomes dans leur pratique, ayant déjà fait ou non le canyon.

Par qui : David Garnier , Fabrice Duffault et François Gournet, initiateurs escalade et pratiquants canyon.

Dates : du samedi 25 juillet début d'après midi au vendredi 31 juillet fin d'après midi

Limite d'inscription : Pour des raisons d'organisation et surtout de réservation du camping, **la date limite d'inscription est fixée au 23 juin 2009**

Nombre de places disponibles : 8

Lieu : Castets (Pyrénées Atlantique)

Hébergement : Au camping à la ferme du Castets,

Participation : 200 euros

Ce qui n est pas compris dans la participation : la nourriture (sauf vivre de course), le voyage pour aller et revenir du Castet

Ce qui est compris dans le coût :

- vivres de courses pour les repas du midi lorsque l'on fait des canyons qui dure la journée, matériel collectif (cordes, sacs, bidons etc...), location de combinaisons, déplacements pour se rendre aux départs des courses et en revenir ,la place de camping .

Aspect administratif : Certaines canyon peuvent se dérouler en Espagne, les ressortissant de nationalité française devront avoir leur carte d'identité en cours de validité. Pour ceux d'autres nationalités et hors espace communautaire prévoir tous les documents nécessaires.

Allez demander la carte de sécurité social européen a votre caisse primaire d'assurance maladie et emmenez le avec vous lors de la sortie. Il permet d'être pris en charge par l'assurance maladie en cas d'hospitalisation dans la majorité des pays de l'espace communautaire dont l'Espagne. Cela peut éviter des galères.

Pour les aspects d'assurance et de rapatriement, avoir sa licence FSGT sur soi et à jour de ses cotisation et avec un certificat médical

Esprit : Ce rassemblement canyon déborde un peu du cadre des pratiques habituelles des clubs d'escalade FSGT. A ce titre il est donc expérimentale. Ce n'est ni un stage, ni un tour de manège car conformément aux orientations FSGT l'autonomie sera de mise, aussi bien dans l'intendance générale que pour le choix et la réalisation des courses. Un test en falaise est prévu en début de rassemblement ainsi qu'une progression dans le niveau des canyons.

Niveau technique : Savoir nager et être à l'aise dans l'eau. Maîtriser les techniques de cordes surtout le rappel. Un grimpeur autonome en site naturel d'escalade s'adaptera sans difficulté à l'activité.

Niveau physique et moral : Malgré le côté ludique, la descente sportive de canyons est une activité relativement physique, très engagée et qui se pratique en équipe. Pour être à l'aise, pour profiter pleinement de l'aventure et ne pas mettre en péril la sécurité de l'équipe, il faut être solidaire du groupe, être en bonne forme, pouvoir marcher en terrain très accidenté avec un sac d'environ 10kg et du dénivelé pendant un minimum de 5 à 6h.

Matériel collectif de canyon : Cordes, sangles, sacs de portage spécifiques, bidons étanches, matériel de rééquipement, topos guides et cartes sont fournis.

Matériel individuel de canyon : Le matériel individuel n'est pas fourni (sauf combi et casque),

- combinaison Néoprène une ou deux pièces jambes et manches longues, bien ajustée, ne gênant pas les mouvements, fermant bien, épaisseur 5mm. Si une combinaison une pièce est acceptable, l'idéale reste une combinaison deux pièces a cagoule attenante de type plongée. Nous aurons a disposition quelques indispensables combinaisons Néoprène principalement en taille moyennes. Pour les nains et les géants ou s'il n'y a pas le nombre nécessaire, il sera toujours possible d'en louer sur place. Cette éventualité est prévue dans la coût de la participation.
- Pour rester dans le Néoprène, même si ils ne sont pas indispensables, une paire de chaussons de plongée apporte un bon plus en confort et donc au final en sécurité. On les porte a la place des chaussettes (attention au coutures lors du choix), prévoir alors une taille supplémentaire pour les chaussures.
- Un casque avec jugulaire en état qui accepte d'aller dans l'eau. Les casques d'escalade à calotte en plastique rigide conviennent. Si vous n'en avez pas nous pouvons vous en prêter. Nota : Les casque de type meteor petzl sont à proscrire._
- 2 paires de gants pour la vaisselle en version renforcé de type Mapa. Leur rôle principal est de protéger du froid mais aussi d'éviter de se brouter le bout des doigts. Même s'ils ne sont pas indispensables, la remarque est la même que pour les chaussons néoprènes, ils apportent un plus en confort et donc en sécurité.
- Une bonne paire de chaussures. Les chaussures de canyon parfaites n'existent pas. Dans l'idéale il faut qu'elles soient légères, solides, à lacets, sans grosses et lourdes boucleries, qu'elles tiennent bien la cheville pour limiter les risques d'entorses, avec des semelles accrocheuses et à talon (pour crocheter) qui permettent la marche dans les pierriers, de nager, qui sèchent vite. Les pataugas de qualités ou des chaussures de rando légères en synthétique, associées a des chaussons Néoprène sont un bon compromis.
- Un cuissard, avec portes matériels, ceux d'escalade conviennent bien. Attention a cause des frottements les cuissards souffrent énormément.
- Une longe double en corde dynamique 9mm minimum avec 2 mousquetons a vis.
- Un descendeur 8 avec son mousqueton de sécurité à grande ouverture. type jumbo petzl ou HMS.
- Un bloqueur type shunt plus un anneau de cordelette pour réaliser des nœuds auto bloquants. Deux anneaux de cordelettes font aussi l'affaire.
- Une pédale en cordelette avec un petit mousqueton.
- Quelques mousquetons a vis supplémentaires.
- Une couverture de survie légère.
- Un couteau qui ne rouille pas pour saucissonner, couper les cordelettes etc...
- une petite frontale (micro, tika, etc...)
- Une gourde.
- Les immanquables appareils photos jetables étanches :

