



Consignes avant départ

Equipement

Voici ci-dessous la procédure à lire attentivement avant la pratique de l'activité. Vous y trouverez les consignes à respecter du début à la fin du parcours, illustrées par des photos.

Le Matériel

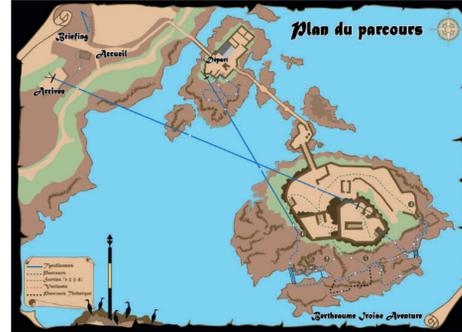


Un baudrier équipé de 3 longes et d'une poulie. Un casque avec une molette de réglage.
! Merci de ne pas vous accrocher entre vous sur les PORTE-MATERIELS. (Résistance 5 kg)



Deux longes dynamiques avec un code couleur rouge munies d'un crochet et d'un mousqueton semi-automatique. Une longe statique avec une poulie et mousqueton semi-automatique. Pour l'ouverture de ce mousqueton il faut descendre la bague orange et pousser sur le doigt.

Plan du parcours



Plan général du parcours avec les sorties 1, 2, 3 et 4.

Signalétique



Sur le parcours, avant chaque atelier, vous découvrirez un panneau de présentation avec un dessin de l'atelier, des conseils et consignes de sécurité.

Les progressions verticales



! Attention !
 Progressions verticales, montées ou descentes : Vous devez toujours avoir une longe au dessus du bassin.

Les montées :

Ma première longe est dans la boucle, ma deuxième longe à la main, je monte et dès que je peux atteindre la boucle suivante je m'attache. Etc., etc.

Les descentes :

J'ai une longe dans une boucle, je descends avec ma deuxième longe à la main jusqu'à mettre la première longe en tension et seulement à ce moment je peux poser ma deuxième longe, dans la boucle du dessous. Etc., etc.



2 - Je démarre le parcours, je passe mon crochet dans la plaque et je rajoute mon mousqueton sur le câble.



3 - Pour les choix de direction, il suffit de soulever le petit disque central et de le tourner d'un quart de tour pour le positionner dans la direction souhaitée.



4 -



5 - Pour les plaques de tyrolienne, je fais passer mon crochet entre le serre-câble et le lien d'accroche.



6 - Je mets ma poulie sur le câble devant mon crochet et je rajoute mon mousqueton devant ma poulie. Je vérifie que ma poulie roule bien puis je positionne mon crochet et mon mousqueton sur le dessus de la poulie.



7 - Asseyez-vous complètement dans le baudrier. Afin de bien rester dans l'axe de la tyrolienne, placez vos deux mains l'une sur l'autre, sur la poulie. Levez les jambes, en gardant les genoux serrés et ça part.



8 - Si jamais vous n'arrivez pas au bout d'une tyrolienne, tournez-vous sur le côté et placez une main de chaque côté de la poulie. Vous pouvez alors vous tirer sur le câble jusqu'à l'arrivée.



9 - A la fin de la tyrolienne, soulever le crochet et le mousqueton pour les reposer sur le câble.



10 - Vous pouvez alors détacher votre poulie, puis l'accrocher sur un des porte-matériels que vous avez de chaque côté du baudrier.

! Pour des raisons de sécurité, il est strictement interdit de faire du trampoline sur les câbles, Merci.