

# STAGE DE PRÉPARATION AUX TEP

## Planning prévisionnel

### Semaine 1 - Pyrénées Orientales

Du 18 au 22 avril

8h30		17h	Soirée
<b>J 1</b>	<b>Accueil : RDV 8h30 Parking des 2 ponts à Céret (rue Joseph Guitard)</b> Présentation du stage Présentation des règles générales de sécurité Vérification et réglage du matériel	<b>Techniques de progression personnelle</b> <b>Groupe 1 2 3 Baoussous.</b> Techniques fondamentales de progression : Différents freinages, clés d'arrêt, déplacement sur mc, équipement relais, remonté sur corde simple, saut, toboggan,	Prépa Sortie
<b>J 2</b>	Protection des accès, systèmes débrayables, réglage des cordes, nœuds en bout de corde, communication, gestion du matériel	<b>Techniques d'équipement simple</b> G1 G2 G3 → Mas Calsan	Travail sur listes de courses
<b>J 3</b>	Clés d'arrêt, déplacement sur mc, remonté sur corde simple/double, passage déviation/fractionnement...	<b>Techniques de progression sur corde fixe</b> G1 G2 G3 → Falaise de Taurinya Epreuve n°2 du TEP	Prépa Sortie
<b>J 4</b>	Protection des accès, systèmes débrayables, réglage des cordes, nœuds en bout de corde, communication, gestion du matériel	<b>Techniques de progression en équipe. Longue course</b> G1 G3 G2 → Taurinya	Prépa Sortie
<b>J 5</b>	<b>Techniques de progression en équipe. Grande Verticale</b> G1 G2 G3 → Llech		<b>Bilan</b>

## Semaine 2 - Isère (38)

Du 6 au 10 juin

8h30		18h
J 1	Accueil RDV 8H30	<b>Techniques de progression en équipe.</b> G1 G2 → Canyon 1 G3 → Canyon 2 G4 → Check matériel + Canyon 2
J 2		<b>Techniques de progression en équipe.</b> G1 G2 → Canyon 2 G3 G4 → Canyon 1
J 3		<b>Techniques de progression en équipe.</b> G1 G2 → Canyon 4 G3 G4 → Canyon 3
J 4		<b>Techniques de progression en équipe.</b> G1 G2 → Canyon 3 G3 G4 → Canyon 4
J 5		<b>Techniques de progression sur corde fixe</b> Structure artificielle de Méaudre → G1 G2 G3 G4 Épreuve n°2 du TEP - TEST Blanc