

STAGE DE PRÉPARATION AUX TEP 2023

Planning prévisionnel 2023

Semaine 1

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

Semaine 2

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