

# FARCE

*Fond d'Accès aux Rochers des Cantons-de-l'Est*

## **Pratique / Clinique d'auto-sauvetage**

Nous vous invitons à la pratique biannuelle d'auto-sauvetage le samedi 1 mai 2010 prochain de 8h30 à 16h30 au mont Pinnacle à Baldwin Mills. Rendez-vous au stationnement du site derrière l'église.

Deux fois par année, nous organisons une pratique/clinique d'auto-sauvetage. Cette activité a pour but de vous permettre de mettre en pratique les manœuvres d'auto-sauvetage en escalade. Elle permet aussi aux débutants de s'initier à ces manœuvres qui sont trop souvent méconnues.



Vous aurez besoin au minimum par personne d'un casque, un harnais, un système d'assurage, une longe, un anneau de cordelette 7mm (anneau de 40 à 60cm), une cordelette 7mm de 6m de long et de 6 mousquetons à vis. Vous aurez aussi besoin de deux cordes d'escalade à simple et de matériel pour confectionner vos relais par équipe de 3 à 4 personnes.

Cette activité est organisée bénévolement par plusieurs moniteurs d'escalade de la région pour la FARCE (Fond d'Accès aux Rochers des Cantons-de-l'Est). Cette formation est gratuite, cependant les dons sont les bienvenues afin d'aménager les rochers de la région.

Nous vous y attendons en grand nombre.

Charles Laliberté

Jean-Philippe Guoin