**Compte rendu séance entrainement falaise des gaudins du 11/11/2024**

Nous étions ce jour : Léna, Nadège,manu, olivier, achille et agnès

Tout le monde était à l’heure à trets ce matin à 8h malgré nadège qui venait de st chamas et qui a eu la gentillesse de récupérer léna sur aix.

Manu nous attendait déjà au parking des gaudins dès 8h45 !

Direction la falaise et change rapide avant d’attaquer une sacrée journée sprotive vers 9h30!

Super soleil ! magnifique journée qui s’annonce

Olivier s’est occupé de former Nadège à toutes techniques de progression sur corde : montée, descente, conversion, passage de nœud, déviation, vire aérienne installée par Manu dès le début de matinée. Une excellente recrue, douée, cf le chef !

Agnès a coatché Achille et lena sur l’équipement de main courante, fractionnement, vire… et ils s’en sont extrèmement bien sorti

Manu s’est donc entrainé à équipement de MC aeérinne et au décrochage qu’il a bien réussi (je ne l’ai pas du tout aidé, j’y ai mis tout mon poids). La fois prochaine pour manu : balancier et automoulinette

Ensuite la victime est devenue sauveteur ! merci manu d’avoir fait le mannequin ;-)

Repas tiré du sac vers 12h30 auquel manu n’a pas assisté car il a rejoint son épouse pour lui consacrer aussi de son temps ;-).

L’AM on a poursuivi avec révision et des techniques de rescue : agnès s’est entrainée à remonter Lena à un frac sur corde tendue avec poulie et dyneema 5m, balancier espagnol avec poulie.

Super journée comme d’hab qui s’est finie vers 15h30 où on était tous un peu fatigués

Pour notre part, on a dit au revoir à lena qui quittera la France le 21/12/2024, dommage…

Pour les absents qui ont se doute auraient aimé participer, on refera, pas de soucis

Olivier a fait quelques photos que je fais suivre

Agnès