

FICHE TECHNIQUE

VIA FERRATA

PERIODE

Toute l'année.

FORMULE

½ journée de 3H, journée de 6H, week-end 2 x 6H.

SITE

- Puget-Théniers
- La Colmiane
- Peille

PROGRAMME

- **1/2 journée initiation** : accueil et présentation du public, de l'encadrement et de la séance ; prise du matériel (baudrier et longe, casque, corde) ; marche jusqu'au site sportif ; découverte du site ; mise en place du matériel (casque, baudrier et corde) ; échauffement de la tête aux pieds ; apprentissage du nœud d'encordement (nœud de 8) ; parcours sur main courante et divers atelier à câble (pont de singe, tyrolienne, pont népalais, etc) ; retour au véhicule ; récupération du matériel ; bilan de séance et perspectives.
- **Journée et week-end** : enchainement de via ferrata de grande envergure, généralement une en bord de mer (Peille) et une en montagne (La Colmiane).

Prévoir vêtements de sport, chaussures de trekking et/ou baskets, 1 litre d'eau/personne et barres de céréales.