

## **Journée d'alpinisme et d'escalade le 4 mai 2024 : Techniques et nœuds**

Participants : Valérie Rossier, Patricia Richardet, Valérie Isoz, Sylvie Tschabold, Céline Dupré et André Mottier, chef de cours.

Objectifs du jour : maîtriser les techniques de nœuds et acquérir les bases essentielles de l'escalade et de l'alpinisme.

Dans le but de renforcer notre autonomie et dans l'espoir de nous préparer pour une course d'arêtes plus tard dans la saison, une équipe enthousiaste se réunit une fois de plus pour sa troisième année consécutive, désireuse de perfectionner ses compétences et son autonomie en escalade et en alpinisme, guidée avec sérieux et bienveillance par André Mottier.

Direction la Falaise de Grandvillard pour cette journée d'apprentissage et d'échanges.

Après un bref rappel sur le matériel nécessaire, nous avons revisité les techniques de relais et d'assurage, posant ainsi des bases solides pour nos aventures futures.

Un joyeux pique-nique au soleil nous a permis de recharger nos batteries avant de nous plonger dans l'apprentissage de la technique de rappel et de la progression en cordée l'après-midi.

Un immense merci à André pour sa patience infatigable au fil des années, qui nous permet d'évoluer à notre rythme, toujours dans la bonne humeur et la camaraderie.



