



Comité Départemental de Spéléologie
des Hauts-de-Seine (CDS-92)
8, rue du Général Cremer
92700 COLOMBES

Stage Prévention Auto-Secours

23-24 Mars 2019

Bravo !

Tu es inscrit pour participer au stage « prévention et auto-secours » du 23-24 Mars 2019.
Voici quelques informations indispensables :

Le programme :

Samedi (9H-20H) : arrivé à 9:00 !

- café...
- le matériel individuel
- ateliers :
 - ✓ conversions
 - ✓ descente sur corde tendue
 - ✓ passage de nœud
- déjeuner
- ateliers :
 - ✓ réchap (atelier double) : prussik, machard, demi-cabestan, rémy
 - ✓ poulie-bloqueur, palan
 - ✓ dégagement (double) : balancier sur grande longe
 - ✓ couper de corde (juste démo)
- projection films crue, suspension sur baudrier, tests de matériel
- repas au coin du feu

Dimanche (9H-16H30)

- petit dèj
- révision, compléments d'ateliers à la demande
- mise en situation
 - ✓ déplacement d'une victime
 - ✓ point chaud
 - ✓ bilan
 - ✓ alerte
- repas
- diététique
- analyse cause accidents
- débriefing

Un document sera remis à tous, il sera disponible aussi en ligne sur le site du CDS.

Modalités pratiques :

Le coût du stage est fixé à 55€ pour les deux jours, incluant les dépenses de transport. Tous les repas sont pris en charge. Si vous avez un parapluie, ça peut être utile...

Le CDS92 rembourse selon la règle 50% du coût du stage hors transport pour les fédérés du 92. Ceux qui prennent leur voiture sont remboursés de leur frais.

Rendez-vous :

Samedi matin, 9H00 au Puiset

La liste des participants est en dernière page pour permettre de co-voiturer autant que possible.

Hébergement :

Bivouac sur place, ou hôtel à votre charge, par exemple :

Hôtel Première Classe
place des moines
77140 Nemours
01 64 78 06 32

Matériel à apporter Samedi :

- matériel individuel complet (avec casque, combine, couverture de survie)
- sac de couchage, matelas mousse et éventuellement tente (on dort aussi très bien sous le rocher, y'a assez de place)

Accès au Puiset :

A6 direction Lyon, sortie 14 (Malesherbes, Ury)
N152 direction Malesherbes La Chapelle La Reine
Traverser La Chapelle La Reine, prendre la D16 direction Larchant
Traverser Larchant, D16 direction Nemours
Après 9km, prendre une petite route à droite direction Puiset

Par la nationale (à peine plus long, pas de péage), Fontainebleau, carrefour de l'Obélisque, direction Nemours
A la gare de Nemours, prendre à droite direction Larchant
2km après Carrefour, prendre une petite route à gauche direction Puiset

A l'entrée du village, au premier virage, prendre un mauvais chemin de terre à gauche (attention où vous mettez les roues).
Se garer sur la droite, les rochers sont en haut du chemin.

geo : X=2,6547 Y=48,2662
UTM 31 Nord : X=474,373 Y=5345,945

