



# FICHE TECHNIQUE VIA FERRATA

**Période :** toute l'année

**Formule :** demi-journée de 3 h, journée de 6 h, week-end 2 x 6 h

**Site :**

- Puget Théniers
- La Colmiane
- Peille

**Programme :**

- demi- journée initiation : accueil et présentation du public, de l'encadrement et de la séance ; prise du matériel (boudrier et longe, casque, corde) ; marche jusqu'au site sportif ; découverte du site ; mise en place du matériel (casque, boudrier 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 perspective
- 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.***