

## Formations spécialisées pour le travail en milieu naturel

### Quelle formation devrais-je suivre ?

Votre situation		Formation à suivre
Travail effectué en milieu naturel (moins de 40 km de centre hospitalier avec service d'ambulance)	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consultez la documentation sécurité du CEN</li> <li>Secourisme en milieu de travail et RCR/DEA</li> <li>Ours noirs</li> </ul>
Travail effectué en régions éloignées (plus de 40 km de centre hospitalier avec service d'ambulance)	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consultez la documentation sécurité du CEN</li> <li>Secourisme en milieu éloigné et RCR/DEA</li> <li>Ours noirs</li> </ul>
Travail effectué au nord du 55 <sup>e</sup> parallèle N.	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ours polaires</li> <li>Cours canadien de sécurité dans le maniement des armes à feu (CCSMAF)</li> <li>Initiation aux armes à feu</li> </ul>
Utilisation de matières dangereuses	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>SIMDUT</li> </ul>
Utilisation d'une scie à chaîne	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abattage manuel sécuritaire en forêt</li> </ul>
Utilisation d'un véhicule tout terrain	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduite sécuritaire de VTT</li> </ul>
Utilisation d'une motoneige	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduite sécuritaire d'une motoneige</li> </ul>
Travail à bord d'une embarcation nautique motorisée	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conducteur d'embarcation de plaisance</li> <li>Règles de priorité sur les voies navigables</li> <li>Équipement de sécurité minimal requis</li> </ul>
Travail à bord d'une embarcation nautique en milieu marin (P. ex. fleuve St-Laurent)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Certificat restreint de radiotéléphoniste (VHF-ASN)</li> </ul>
Utilisation d'un canot/kayak	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Règles de priorité sur les voies navigables</li> <li>Équipement de sécurité minimal requis</li> </ul>
Transport et maniement possible d'une arme à feu	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cours canadien de sécurité dans le maniement des armes à feu (CCSMAF)</li> <li>Initiation aux armes à feu</li> </ul>
Travail à proximité d'une arme à feu	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Initiation aux armes à feu</li> </ul>
Travail en hauteur	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Protection contre les chutes</li> </ul>
Descente de parois rocheuses	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cours de rappel auto-assuré</li> </ul>
Escalade de rochers	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Premier de cordée en escalade de rochers</li> </ul>
→ en milieu isolé	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auto-sauvetage en escalade de rochers</li> </ul>
Escalade ou descente de parois de glace	Oui →	<ul style="list-style-type: none"> <li>Premier de cordée en escalade de glace</li> </ul>



## Sommaire

Documentation sécurité du CEN .....	3
Secourisme en milieu de travail et RCR/DEA .....	3
Secourisme en région isolée (16 h) .....	4
Ours noirs .....	4
Ours polaires .....	5
SIMDUT .....	5
Conduite sécuritaire d'une motoneige.....	5
Conduite sécuritaire d'un VTT .....	6
Abattage manuel sécuritaire en forêt .....	7
Équipement de sécurité minimal requis à bord d'une embarcation.....	7
Règles de priorité sur les voies navigables .....	8
Conducteur d'embarcation de plaisance .....	8
Certificat restreint de radiotéléphoniste (VHF-ASN).....	9
Cours canadien de sécurité dans le maniement des armes à feu (CCSMAF).....	9
Initiation aux armes à feu.....	10
Travail en hauteur et protection contre les chutes.....	10
Rappel auto-assuré.....	10
Premier de cordée en escalade de rochers .....	10
Auto-sauvetage en escalade de rochers .....	11
Premier de cordée en escalade de glace.....	11

## Documentation sécurité du CEN

La santé et la sécurité sont une priorité pour le Centre d'études nordiques. Pour vous informer des dispositions et des moyens entrepris pour fournir à tous nos membres un environnement de travail sain et sécuritaire, consultez notre documentation Sécurité du CEN mis à votre disposition sur notre site Internet : [www.cen.ulaval.ca/documentation/securite](http://www.cen.ulaval.ca/documentation/securite)

## Secourisme en milieu de travail et RCR/DEA

Cette formation s'adresse aux étudiants qui mènent des travaux de recherche en milieu naturel dans des endroits où les soins médicaux spécialisés sont accessibles. Les notions de base en secourisme en milieu de travail y sont abordées.

<b>Contenu de formation :</b>	Comment intervenir en cas d'urgence; les trois principes clés du secourisme : Vérifier, appeler, secourir, comment intervenir lors : d'urgences respiratoires; d'urgences respiratoires et circulatoires. Premiers soins en cas : d'arrêt respiratoire et cardiaque; de blessures à la tête et à la colonne vertébrale; de blessures aux os, aux muscles et aux articulations. - Soins des plaies, ce qu'il faut faire en cas d'urgence médicale soudaine ou d'urgence liée à l'environnement.
<b>Validité</b>	3 ans
<b>Durée</b>	16 h ; Formation de 2 jours (ou plusieurs soirs semaine)
<b>Coûts :</b>	De 85\$ à 125\$ par personne plus taxe pour la formation avec RCR/DEA De 30\$ à 70\$ par personne plus taxe pour RCR/DEA seulement
<b>Fournisseurs :</b>	Formation Urgence-vie; ambulance St-Jean; croix rouge canadienne; Fondation des maladies du cœur, Sirius Med, etc.
<b>Université Laval</b>	Date de formation : printemps Consultez <a href="http://www.rh.ulaval.ca/sgc/accueil/formation_perfectionnement/cache/">http://www.rh.ulaval.ca/sgc/accueil/formation_perfectionnement/cache/</a>
<b>UQAR</b>	Pour bénéficier d'un soutien financier, communiquer avec <a href="mailto:geneviève_allard@uqar.qc.ca">geneviève_allard@uqar.qc.ca</a>

## Secourisme en région isolée (16 h)

Cette formation s'adresse aux personnes qui participent à des activités se déroulant dans des endroits où les soins médicaux spécialisés ne sont pas ou sont difficilement accessibles. Les notions de base en secourisme y sont abordées et une emphase particulière est mise sur l'acquisition d'habiletés pratiques, sur le processus de prise de décision en situation d'urgence ainsi que sur la capacité de faire face à des conditions environnementales rigoureuses et diversifiées.

<b>Contenu de formation :</b>	Les notions de base y sont abordées et une emphase particulière est mise sur l'acquisition d'habiletés pratiques, sur le processus de prise de décision en situation d'urgence ainsi que sur la capacité de faire face à des conditions environnementales rigoureuses et diversifiées.
<b>Validité</b>	3 ans
<b>Durée</b>	16 h et RCR (4 h)
<b>Coûts :</b>	~ 235 \$ par personne plus taxe pour la formation 16 h sans le RCR/DEA De 30 \$ à 70 \$ par personne plus taxe pour la formation RCR/DEA (voir plus haut)
<b>Fournisseurs :</b>	Sirius Med et autres ...
<b>Exigé par les organismes subventionnaires :</b>	Programme de formation scientifique dans le Nord (PFSN)
<b>Université Laval</b>	Date : sur demande Consultez <a href="http://www.rh.ulaval.ca/sgc/accueil/formation_perfectionnement/cache/">http://www.rh.ulaval.ca/sgc/accueil/formation_perfectionnement/cache/</a>
<b>UQAR</b>	Date : fin mars Pour vous inscrire à cette formation, communiquer avec <a href="mailto:genevieve_allard@uqar.qc.ca">genevieve_allard@uqar.qc.ca</a>

## Ours noirs

Toute personne qui travaille en milieu naturel au Québec devrait connaître les Conseils de sécurité relatifs aux ours noirs. Nous vous recommandons fortement de consulter la documentation ci-après.

UNIVERSITÉ LAVAL. 2004. [Guide de santé et sécurité – Conseils de sécurité relative aux ours](#). En ligne.

PARCS CANADA. 2004. *Les ours et les gens – un guide sur la sécurité et la conservation sur les sentiers*. En ligne.  
[http://www.pc.gc.ca/pn-np/ab/banff/visit/visit12\\_F.asp](http://www.pc.gc.ca/pn-np/ab/banff/visit/visit12_F.asp).

RESSOURCES NATURELLES CANADA. 2004. *Guide de sécurité sur le terrain du Secteur des sciences de la Terre*. En ligne.  
[http://ess.nrcan.gc.ca/tfss-sstt/pdf/fieldguide\\_f.pdf](http://ess.nrcan.gc.ca/tfss-sstt/pdf/fieldguide_f.pdf)

SOCIÉTÉ DE LA FAUNE ET DES PARCS DU QUÉBEC. 2005. *Vivre en sécurité avec l'ours noir ?* En ligne.  
[http://www.fapaq.gouv.qc.ca/fr/faune/ours/affiche\\_321.pdf](http://www.fapaq.gouv.qc.ca/fr/faune/ours/affiche_321.pdf)

SOCIÉTÉ DE LA FAUNE ET DES PARCS DU QUÉBEC. 2005. *Connaître l'ours noir*. En ligne.  
[http://www.fapaq.gouv.qc.ca/fr/faune/ours/Fiches\\_420.pdf](http://www.fapaq.gouv.qc.ca/fr/faune/ours/Fiches_420.pdf)

## Ours polaires

Nous encourageons fortement tous nos membres qui travaillent au nord du 55<sup>e</sup> parallèle N. à consulter la **Vidéo comportemental sur les ours polaires**. Pour visionner cette vidéo, communiquez avec notre bureau central au 418 656-3340.



## SIMDUT

Le Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT) constitue la norme nationale canadienne en matière de communication des renseignements sur les dangers. Ce cours s'adresse aux personnes qui utilisent et manipulent, dans le cadre de leur travail, des matières dangereuses, tel qu'il est stipulé à l'article 62.5 de la [Loi sur la santé et la sécurité du travail](#).

<b>Contenu de formation :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduction au SIMDUT</li><li>• Droits et responsabilités des travailleurs</li><li>• Les symboles du SIMDUT</li><li>• L'étiquetage SIMDUT</li><li>• Les Fiches Techniques Santé/Sécurité (FTSS)</li><li>• L'exposition aux matières dangereuses</li></ul>
<b>Validité</b>	1 an
<b>Durée</b>	Formation en ligne de 45 minutes
<b>Coûts :</b>	~ 30\$ / pers. Des rabais de quantité sont applicables.
<b>Loi :</b>	La formation est obligatoire selon les lois et règlements du Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT), cependant l'émission d'un certificat ou d'une carte attestant que le travailleur a reçu une formation sur le SIMDUT ne l'est nullement.
<b>Université Laval</b>	Date de formation : tous les mois Consultez <a href="http://www.rh.ulaval.ca/sgc/accueil/formation_perfectionnement/cache/">http://www.rh.ulaval.ca/sgc/accueil/formation_perfectionnement/cache/</a>

## Conduite sécuritaire d'une motoneige

Une motoneige ne se conduit pas comme une moto, ni comme une voiture... ne partez pas trop confiant et profitez des premières heures de conduite pour vous familiariser avec votre motoneige. Plusieurs institutions (U.Laval et UQAR) offrent des formations sur demande pour mieux connaître et maîtriser ce qui entoure la motoneige, les règles de sécurité, et les gestes de premiers secours.



Prenez note que pour toute conduite d'engins motorisés, votre permis de conduire valide est indispensable.

Nous vous recommandons fortement de consulter la documentation ci-après.

AVENTURE Nouvelle-France. [En motoneige et quad, la sécurité passe par la communication](#)

## Conduite sécuritaire d'un VTT

Un quad ne se conduit pas du tout comme un scooter ou une moto. Et même s'il est automatique, sa conduite ne s'improvise pas. Plusieurs institutions offrent le cours de conduite de VTT sur demande. À l'Université Laval, elle est même obligatoire pour tous les utilisateurs de VTT. Prenez note que pour toute conduite d'engins motorisés, votre permis de conduire valide est indispensable.

<b>Validité</b>	À vie
<b>Durée</b>	5½ à 7 heures
<b>Coûts :</b>	~ 75.00 \$ + taxes par personne
<b>Fournisseurs :</b>	Variés
<b>Loi sur les véhicules hors route</b>	<p>En 2009, la <b>Loi sur les véhicules hors route</b> a été modifiée, notamment pour permettre le transport d'un passager sur un VTT muni de quatre roues, conçu à l'origine pour une personne, et modifié par l'ajout d'un siège d'appoint.</p> <p><b>Principales dispositions de la loi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le port du casque protecteur est obligatoire</li><li>• La Loi fixe à 16 ans l'âge minimal pour conduire ce type de véhicule.</li><li>• Tout nouveau conducteur devrait suivre un cours de formation pour transporter un passager sur un VTT modifié par l'ajout d'un siège d'appoint.</li><li>• La limite de vitesse en quad est 50 km/h, sauf indication contraire. À proximité des résidences, la limite de vitesse est 30 km/h.</li><li>• Il est interdit de circuler sur un chemin public en quad, sauf dans les cas d'exception prévus par la Loi</li><li>• Tout propriétaire d'un VTT doit détenir une assurance de responsabilité civile minimale de 500 000 \$ pour les dommages causés à autrui.</li><li>• Le véhicule doit être muni d'un phare blanc à l'avant, d'un feu de position rouge à l'arrière ainsi que de systèmes d'échappement et de freinage.</li></ul>
<b>Université Laval</b>	<p>La formation est obligatoire pour tous les utilisateurs de VTT.</p> <p>Formation offerte sur demande. Communiquez avec Denis Sarrazin <a href="mailto:denis.sarrazin@cen.ulaval.ca">denis.sarrazin@cen.ulaval.ca</a> ou consultez <a href="http://www.rh.ulaval.ca/sgc/accueil/formation_perfectionnement/cache/">http://www.rh.ulaval.ca/sgc/accueil/formation_perfectionnement/cache/</a></p>
<b>UQAR</b>	<p>Pour organiser une formation, communiquer avec <a href="mailto:geneviève_allard@uqar.qc.ca">geneviève_allard@uqar.qc.ca</a></p>

## Abattage manuel sécuritaire en forêt

Cette formation s'adresse aux personnes qui travaillent occasionnellement en forêt à proximité ou à l'aide de scies mécaniques. Cette formation permet au participant d'acquérir les connaissances et les habiletés nécessaires pour effectuer de façon efficace et sécuritaire les tâches et les activités associées à l'abattage manuel, et ce, en respectant l'environnement, la protection du territoire et la qualité du travail.



Contenu de formation :	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'équipement de protection individuelle</li><li>• Les dispositifs de sécurité de la scie à chaîne</li><li>• La vérification et l'entretien de la scie à chaîne</li><li>• Les techniques de limage et d'affûtage de la chaîne</li><li>• Les méthodes de démarrage et de transport de la scie à chaîne</li><li>• Les forces réactives de la scie à chaîne</li><li>• Les préparatifs de l'abattage</li><li>• Les techniques de base de l'abattage</li><li>• Les techniques d'abattage des arbres présentant des problèmes</li><li>• Les techniques d'ébranchage et de tronçonnage</li></ul>
Durée	~ 16 h sur 2 jours
Coûts :	Variable ~ 1000 \$ / groupe de 4-8 personnes
Université Laval	Date de formation : mois de mai Consultez <a href="http://www.rh.ulaval.ca/sgc/accueil/formation_perfectionnement/cache/">http://www.rh.ulaval.ca/sgc/accueil/formation_perfectionnement/cache/</a>
UQAR	Date de formation : mois de mai Pour vous inscrire, communiquer avec <a href="mailto:geneviève_allard@uqar.qc.ca">geneviève_allard@uqar.qc.ca</a>

## Équipement de sécurité minimal requis à bord d'une embarcation

Le Règlement sur les petits bâtiments dresse la liste de l'équipement de sécurité minimal requis à bord d'une embarcation de plaisance selon la longueur de celle-ci. Cet équipement constitue un minimum pour être en règle avec le Bureau de la sécurité nautique. Tout contrevenant est passible de sanctions ou d'amendes.



Pour les embarcations d'au plus 6 mètres de longueur (**canots, kayaks**, embarcations à avirons et yoles), l'équipement suivant est requis :

### Équipement de protection individuelle :

- un vêtement de flottaison individuel (VFI) ou un gilet de sauvetage homologué au Canada pour chacune des personnes à bord, de la bonne taille et en bon état;
- une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 mètres de longueur.

### Équipement de sécurité d'une embarcation :

- un dispositif de propulsion manuelle ou une ancre fixée à un câble, à un cordage, à une chaîne ou à une combinaison de ceux-ci, d'au moins 15 mètres de longueur;
- une écope ou une pompe à main pour évacuer l'eau.

### Équipement de navigation :

- un instrument sonore (un sifflet sans bille, une corne sonore à gaz ou une corne électrique);
- des feux de navigation conformes aux dispositions du Règlement sur les abordages si l'embarcation de plaisance est utilisée entre le coucher et le lever du soleil ou encore en période de visibilité réduite.



## Règles de priorité sur les voies navigables

Il est de votre responsabilité de connaître les règles de priorité des voies navigables lorsque vous utilisez une embarcation nautique. En effet, le Règlement sur les abordages décrit les règles de priorité sur les voies navigables et s'applique à tout navire empruntant les voies navigables, depuis le canot jusqu'au superpétrolier. Vous pouvez consulter ce règlement sur le site du Bureau de la sécurité nautique.

## Conducteur d'embarcation de plaisance

Il est de votre responsabilité de détenir un permis valide d'embarcation nautique pour la conduite de toute embarcation à moteur.

<b>Contenu de formation :</b>	Maîtriser les règles de base en sécurité aquatique. L'objectif du programme est d'inciter les plaisanciers à évaluer leurs capacités et à connaître leurs limites, à se préparer de façon adéquate avant d'entreprendre une excursion et de faire preuve de prudence pendant la navigation en étant responsables.
<b>Validité</b>	À vie Reconnue à travers le Canada et les É-U. N'est pas exigée dans les eaux du Nunavut et des Territoires du Nord-Ouest pour l'instant.
<b>Coûts :</b>	~ 50\$ Le CEN est prêt à en assumer les frais, si votre équipe de recherche démontre qu'elle n'a pas les fonds nécessaires pour payer cette formation et que vous avez besoin d'utiliser une embarcation motorisée pour votre recherche.
<b>Fournisseurs :</b>	La carte de conducteur s'obtient par Internet. Aucun déplacement n'est nécessaire. Il y a plusieurs cours en ligne, par exemple : <a href="http://www.examenbateau.com/">http://www.examenbateau.com/</a> Il faut suivre le cours et par la suite réussir un examen en ligne.
<b>Règlement sur la compétence des conducteurs d'embarcations de plaisance</b>	Depuis le 15 septembre 2009, tous les conducteurs d'embarcations motorisées au Canada doivent avoir en leur possession cette preuve de compétence. Une embarcation motorisée se dit de tout véhicule nautique muni d'un moteur de toute taille, même un propulseur électrique. N'est pas assujetti à ce règlement, l'opérateur qui utilise le bateau exclusivement pour le travail – ce qui est la situation des <u>employés salariés</u> . Cette carte peut être exigée par votre établissement et elle est une excellente façon de maîtriser les règles de base en sécurité aquatique.
<b>Université Laval</b>	Formation obligatoire pour tous les opérateurs d'embarcations nautiques motorisées



## Certificat restreint de radiotéléphoniste (VHF-ASN)

Il est de votre responsabilité de détenir un certificat restreint de radiotéléphoniste ou un certificat supérieur si de vous souhaitez opérer la radio d'un navire équipé d'une installation radiotéléphonique VHF.

Contenu de formation :	Première partie : La réglementation Deuxième partie : Les procédures d'exploitation d'une radio VHF Troisième partie : L'appel sélectif numérique (ASN) Quatrième partie : Examen aux fins d'attestation avec mention Appel Sélectif Numérique (ASN).
Validité :	À vie
Durée :	De 6 h à 9 h selon le fournisseur. Comprends normalement : formation, examen et certification
Examen seulement :	Vous pouvez déposer en tout temps une demande d'admission à l'examen du certificat restreint de radiotéléphoniste (CRR) au bureau de district d'Industrie Canada le plus proche. Guide d'apprentissage : <a href="http://www.w10.ca/kayakdemer/documents/docs/GuideRadio.pdf">http://www.w10.ca/kayakdemer/documents/docs/GuideRadio.pdf</a>
Coûts :	Variable ~ 115 \$
Loi	La Garde côtière canadienne ( <i>Règlement sur l'armement en hommes en vue de la sécurité</i> ) exige que les navires pourvus d'un radiotéléphone VHF aient à leur bord un opérateur qui détient un certificat restreint de radiotéléphoniste.

## Cours canadien de sécurité dans le maniement des armes à feu (CCSMAF)

Il est de votre responsabilité de suivre ce cours si vous avez besoin de manipuler une arme à feu!!! Ce cours permet d'acquérir les connaissances nécessaires au maniement sécuritaire des armes à feu. La formation est donnée aux propriétaires et utilisateurs d'armes à feu en raison de la *Loi sur les armes à feu*.

Contenu de formation :	Les sujets suivants sont abordés dans le CCSMAF : l'évolution des armes à feu, les principaux éléments, les types d'armes à feu et les mécanismes; les pratiques de base dans le maniement sécuritaire des armes à feu; les munitions; le fonctionnement des mécanismes d'armes à feu; les procédures de maniement et de transport sécuritaires; les techniques et les méthodes de tir; le soin des armes à feu sans restrictions; les responsabilités des propriétaires et des utilisateurs d'armes à feu; l'entreposage, l'exposition, le transport et le maniement sécuritaires des armes à feu sans restrictions.
Durée	8 à 10 heures (y compris les tests)
Coûts :	69 \$, comprenant un manuel (268 pages), un test pratique et l'examen théorique. La réussite du cours complet (présence en salle ET examen) combiné au cours ICAF est nécessaire pour obtenir un certificat du chasseur (catégorie arme à feu)
Fournisseur	Québec : Info-Secure, (418) 622-4006, Rimouski : Boutique Propac Archerie de L'Est - (418) 725-3838 Autres : <a href="http://www.fqf.qc.ca/cours">http://www.fqf.qc.ca/cours</a>
Examen seulement :	Il est possible de subir l'examen directement sans suivre le cours, pour un coût de 39\$, afin de demander par la suite un permis d'arme à feu.
Loi :	Le CCSMAF révisé, qui a été mis en œuvre le 1er février 1999, est harmonisé avec la nouvelle législation et met l'accent principalement sur les armes à feu sans restrictions (les carabines et les fusils de chasse).



## Initiation aux armes à feu

Cette formation complémentaire permet à l'étudiant d'acquérir de l'expérience sur la sécurité dans le maniement des armes à feu, le tir de différents calibres d'armes de chasse, le tir de type bear-bang et la capacité de faire face à des situations de rencontres avec un ours.

L'UQAR offre une formation de 6h dès la fin des cours, en mai. Pour vous inscrire, communiquer avec [geneviève\\_allard@uqar.qc.ca](mailto:geneviève_allard@uqar.qc.ca)

## Travail en hauteur et protection contre les chutes

L'objectif de cette formation est de réduire les risques de chutes en étudiant les méthodes de travail et les équipements de positionnement afin d'augmenter la protection contre les chutes de hauteur. Cette formation est offerte à l'Université Laval. Consultez [http://www.rh.ulaval.ca/sgc/accueil/formation\\_perfectionnement/cache/](http://www.rh.ulaval.ca/sgc/accueil/formation_perfectionnement/cache/)

## Rappel auto-assuré

Le but de cette formation est d'apprendre les notions de base de sécurité, les types de parois, l'assurage, les nœuds et les techniques de rappel. Avec ces notions vous apprendrez différentes manœuvres pour être autonome en descentes de paroi.

## Premier de cordée en escalade de rochers

Cette formation vous permet de grimper en vous auto-assurant tout au long de la progression sur la paroi rocheuse. Vous serez ensuite en mesure de faire des relais et de contre-assurer votre second de cordée. Sérieuse et complexe, cette formation vous permet d'être autonome et de grimper de grandes paroi rocheuse nécessitant plusieurs longueur de cordes. Pour participer à cette formation, il est préférable d'avoir suivi, au préalable, le cours de premier d'initiation ainsi que le cours de perfectionnement.

Contenu de formation :	Manœuvres du premier de cordée; Présentation des protections et ancrages; Construction de relais et pose d'ancrages; Vocabulaire du premier de cordée; Gestion de l'équipement et des relais; Lecture de la voie; Rappel auto-assuré; Autosauvetage de base du premier de cordée; Escalade multilongueurs de 50 à 200 mètres
Durée	Deux jours
Coûts :	249,00 \$ par personne
Fournisseur suggéré :	Roc Gyms - L'Ascensation - Aventurex 2350, avenue du Colisée Québec (QC) G1L 5A1 Tél. : 418 647-4422

## Auto-sauvetage en escalade de rochers

Cette formation vous apprend ce qu'il faut faire lorsqu'un orage, un accident ou un problème vous immobilise en montagne et qu'il vous faut redescendre rapidement avec un blessé. Cette activité vous présente les différentes portes de sortie qui s'offrent à vous lorsque vous êtes pris au piège.

Contenu de formation :	Résumé du premier de cordée ; Ascension sur cordes fixes ; Descente sur cordes fixes avec un blessé ; Système de poulie en « Z » pour hisser un blessé ; Techniques de transport et de survie en montagne.
Durée	Deux jours
Coûts :	249,00 \$ par personne
Fournisseur suggéré :	Roc Gyms - L'Ascensation - Aventurex 2350, avenue du Colisée Québec (QC) G1L 5A1 Tél. : 418 647-4422

## Premier de cordée en escalade de glace

Cette formation s'adresse à ceux qui veulent être autonomes en escalade de glace et faire l'ascension de grandes parois nécessitant plusieurs longueurs de corde. Pour participer à cette formation, il est préférable d'avoir suivi, au préalable, le cours de premier de cordée intérieur, l'initiation à l'escalade de glace ainsi que le cours de perfectionnement.

Contenu de formation :	Installation sécuritaire de broches en premier de cordée ; Installation de toutes les formes de relais sur glace (lunule, colonnette, becquet) ; Techniques d'assurage du premier et second de cordée ; Gestion des relais et manipulation des cordes ; Enseignement des noeuds utiles en premier de cordée ; Techniques de progression en multi longueurs ; Technique d'auto-sauvetage de base ; Logistique et gestion du matériel ; Perfectionnement personnalisé
Durée	Deux jours
Coûts :	249,00 \$ par personne
Fournisseur suggéré :	Roc Gyms - L'Ascensation - Aventurex 2350, avenue du Colisée Québec (QC) G1L 5A1 Tél. : 418 647-4422

Cette liste de formations spécialisées a été élaborée par le Centre d'études nordiques. Pour apporter des corrections ou ajouter des formations spécialisées à ce document, communiquez avec le bureau central du CEN au 418 656-3340 ou par courriel à [cen@cen.laval.ca](mailto:cen@cen.laval.ca).