

CINQUIEME DEGAINÉ

Je deviens autonome dans ma pratique sur SNE d'une longueur

Récapitulatif

Matériel	Techniques de sécurité	Nœuds
Matériel de descente en rappel	Sécuriser un relais	
		Pêcheur double
Système autobloquant	Descente en rappel	Machard, Machard français Machard tressé