Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Les 25 canyons présentés ci-dessous dans la liste, doivent avoir été réalisés en autonomie dans les 5 dernières années parmi deux types de roches encaissantes différentes.

Attention, bien lire la note « Recommandations liste des courses» rédigée par les 3 CREPS le 05 juillet avant de remplir la liste.

**Cinq canyons d’un niveau technique minimum V4 A4 III**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° | Nom | Lieu (massif, dpt) | Longueur | Dénivelé | Cotation | Durée | Date réalisation  (jj/mm/aa) | Équipiers, rôle dans l’équipe |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Cinq canyons comportant le niveau technique vertical minimum V4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° | Nom | Lieu (massif, dpt) | Longueur | Dénivelé | Cotation | Durée | Date réalisation  (jj/mm/aa) | Équipiers, rôle dans l’équipe |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Date : Signature :

Nom : Prénom :

**Cinq Canyons comportant le niveau technique aquatique minimum A4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° | Nom | Lieu (massif, dpt) | Longueur | Dénivelé | Cotation | Durée | Date réalisation  (jj/mm/aa) | Équipiers, rôle dans l’équipe |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Dix Canyons d’un niveau technique minimum V3 A3 II**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° | Nom | Lieu (massif, dpt) | Longueur | Dénivelé | Cotation | Durée | Date réalisation  (jj/mm/aa) | Équipiers, rôle dans l’équipe |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Date : Signature :