



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

Viaduc des fauvelles :

Progresser en tête... et dans la tête !

Dimanche 16 juin 2013

ENCADRANTS

François Blanc

Tél. : 06 16 54 10 46

Email : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

TRANSPORT :

Covoiturage

PROGRAMME :

Matin : Dédramatiser la chute en tête en escalade :

- Théorie et techniques d'assurage et de vol
- Comment optimiser la sécurité au mousquetonnage
- École d'assurage et de vol
- Techniques de réchappe en cas de but

Après-midi : Application pratique sur des voies longues à son niveau de difficulté maximum

Optimiser son potentiel de réussite :

- Maîtriser l'appréhension de la chute
- Se concentrer sur son escalade
- Oser continuer à grimper jusqu'au vol !

Nota : le programme est indicatif et peut être modifié selon les circonstances sur le terrain.

Niveau technique EXIGÉ: 5b/5c EN TÊTE

Accord préalable: oui

Expérience requise : maîtrise de l'assurage en salle d'escalade

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 max

HEBERGEMENT : Retour à Paris le soir.



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

MATERIEL NECESSAIRE

Technique obligatoire : baudrier, chaussons d'escalade, 1 frein d'assurage

Technique facultatif : 1 longe, 1 maillon rapide, 1m cordelette de 5 à 7 mm

Technique obligatoire par cordée de 2 : corde à simple 60m mini ou corde à double 2x40m mini, 12 à 15 dégaines.

Personnel : vêtements d'escalade, pull ou polaire, coupe-vent, pique-nique, boisson, couteau, tapis de sol (sable et terre en bas des voies), pharmacie individuelle.

Carte CAF 2013, espèces ou chèques pour les frais de transport.

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants avant le départ pour l'organisation de la sortie.

Départ : RV le matin à 8h00 Porte d'Orléans, à organiser suivant les voitures disponibles.

Retour : Milieu ou fin d'après-midi, à l'épuisement des troupes.

Modalités d'inscription: consultez le site du club ou contactez le secrétariat

Assurance annulation : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

Frais : Inscription gratuite

Transport : partage des frais d'essence et péage + 0,07 cts/km).



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- ⇒ Etre à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.
- ⇒ Pratiquer un entraînement à la mesure de ses ambitions.
- ⇒ Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- ⇒ Participer dans ce sens à des formations progressives.
- ⇒ Avoir un équipement adapté et en bon état.
- ⇒ Respecter les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- ⇒ Etre curieux et attentif à l'environnement

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ESCALADE SUR SITES NATURELS DE UNE OU PLUSIEURS LONGUEURS EQUIPEES

De manière générale, une consigne qui s'applique dans toutes les situations : ne jamais entreprendre une manip, si l'on est pas absolument sûr de ce que l'on fait!

- ⇒ Ayez toujours à l'esprit qu'un site naturel d'escalade, même déclaré " SPORTIF ", présente des risques, des dangers. Abordez-le avec circonspection.
- ⇒ Avant de grimper, il est toujours très riche d'enseignement de faire le tour du site en l'observant attentivement.

Attention : En général les sites aux voies de plusieurs longueurs dites « équipées » n'ont pas la densité d'équipement de ceux déclarés « sportifs » ! Prévoir le matériel en conséquence et une préparation physique et mentale adéquate.

En effet, certaines différences les distinguent :

- ⇒ L'espacement entre les ancrages est plus important ! !
- ⇒ Les relais en paroi ou en sortie de voie peuvent être de conception très différente.
- ⇒ De plus, il est nécessaire de préciser que le rocher offre une richesse de prises importante aux formes variées, qu'elles peuvent être cachées, inutiles ou inutilisables ! Que la voie peut avoir une trajectoire complexe peu évidente, définissant une lecture fine, subtile parfois incertaine. !



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique



club alpin français
Ile-de-France

www.clubalpin-idf.com

RECOMMANDATIONS A LA PRATIQUE DE L'ESCALADE EN FALAISE

1. Prévoyez un peu de matériel en plus.
 2. Il est recommandé de ne porter ni alliance ni bague.
 3. En tête, maîtrisez les différentes techniques pour installer:
 - ✓ une moulinette sans rompre la chaîne d'assurage,
 - ✓ Un rappel et assurer sa descente assurée.
 4. Ne sautez aucun point de mousquetonnage.
 5. Utilisez des dégaines courtes (11cm) pour les premiers ancrages.
 6. Assurez-vous que votre corde soit adaptée :
 - ✓ Pour une voie d'une longueur, la longueur de la corde doit être au moins égale à 2 fois la longueur développée de la voie
 - ✓ Pour une voie de plusieurs longueurs, la longueur de la corde doit permettre de grimper dans la longueur la plus longue et d'effectuer le rappel le plus long (en général, une corde de deux fois 50 m est recommandée, parfois une de deux fois 60m, lisez bien les topos).
 7. Pour le rappel, faites attention aux cheveux longs !
 8. Ne moulinez JAMAIS sur une sangle, une cordelette, un anneau de corde, ou directement dans une plaquette.
 9. Même si le site est très bien équipé, en tête, sachez évaluer le risque que vous prenez si la voie est " limite " ou un peu au-dessus de votre niveau. Pensez au rebord de toit, à la vire, au retour au sol, à la technicité et capacité d'assurage de votre partenaire.
 10. Sachez faire la distinction entre " L'ENGAGEMENT " et " L'EXPOSITION " d'une voie ou d'un passage.
L'exposition sous entend qu'en cas de chute les conséquences peuvent être graves.
 11. L'environnement naturel est beau, attirant, captivant, goûtez-le tout en restant attentif et vigilant dans vos assurances et toutes vos manœuvres de corde.
Contrôlez toutes vos installations avant d'engager une nouvelle action.
 12. Apprenez quelques techniques de réchappe.
Les sites « sportifs » ou non, les « voies équipées de plusieurs longueurs », peuvent être équipées de plaquettes du type " cœur " ou des broches dont l'œil est de petit diamètre.
Ayez toujours avec vous un « maillon rapide » pour éventuellement pouvoir gérer une réchappe.
 13. Pour les sites de plus d'une longueur, apprenez à gérer correctement un relais :
 - ✓ Cordée de 2, même leader
 - ✓ Cordée de 2 réversible
 - ✓ Cordée de 3
- Assurez-vous que tous vos coéquipiers (ères) savent gérer un relais et la descente en rappel ainsi que l'enchaînement de rappel sur sites de plusieurs longueurs.
14. Dans certaines voies, il peut arriver que le rocher soit fragile. Dans ce cas, faites très attention pour vous et votre assureur. Grimper doucement et ne vous ruez pas sur les prises sans savoir si elles tiennent.
 15. Le port du casque est recommandé pour les adultes et obligatoire pour les mineurs.
 16. Achetez le TOPO, le produit de sa vente contribue à l'entretien et à l'aménagement du site, de plus il contient des informations et des renseignements utiles.
 17. Lorsque l'on s'apprête à réaliser une voie de plusieurs longueurs, il est conseillé de prendre des renseignements auprès d'une personne qui connaît la voie.
 18. La nature vous offre le charme et les beautés d'un site d'escalade et son environnement, vous êtes l'intrus, soyez discret, respectez : La faune et la flore, l'équilibre de tout l'écosystème et ramenez vos déchets.
 19. Après votre passage dans une voie, lors de la descente, ayez le réflexe de brosser le surplus de magnésie qui peut apparaître sur certaines prises.
 20. Pensez à emporter une trousse de premiers secours, vérifiée et actualisée.
 21. Informez-vous sur les différents moyens de contacter les secours. Il est vivement recommandé de posséder un téléphone portable.
 22. Pensez à prendre de l'eau et de la nourriture en conséquence. N'oubliez pas de prendre les vêtements adéquats au site et à l'ampleur de la voie.