



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

14-EF08



www.clubalpin-idf.com

TITRE

Escalade à Orpierre et Ceüze

ENCADRANT(S) :

François Blanc

Tél : 06 16 54 10 46

Licia Havard

Tél : 06 62 65 04 66

Email : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

PROGRAMME :

Description :

Découverte du site mythique de Ceüze après une journée de mise en doigts à Orpierre.

Niveau technique minimum :

6a en tête / 6b en second

Accord préalable:

Oui : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente. Procédez de préférence par demande d'accord en ligne lors du processus d'inscription.

Expérience requise:

Dans le cas d'une sortie autonome : Savoir assurer un grimpeur en tête (assurage dynamique), réaliser les manipulations de relais (faire la manœuvre de désencordement/réencordement au relais) (si escalade en grande voie : assurage d'un second depuis un relais), poser et tirer un rappel.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6

HEBERGEMENT : Chez l'encadrant le vendredi soir / Gîte les deux soirs suivants.

TRANSPORT : Voiture perso / ou train + voiture de location

MATERIEL NECESSAIRE :

Technique obligatoire : casque, baudrier, chaussons d'escalade, 1 descendeur, 1 longe, 1 autobloquant, 3 mousquetons à vis, 1 ou 2 sangles.

Technique optionnel : corde à simple 80m ou corde à double 2x50m, jeu de dégaines.

Personnel : Vêtements / repas

A adapter en fonction de la sortie

⇒ Carte CAF 2014, espèces ou chèques pour l'hébergement et les repas.

DIVERS :

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

Départ : vendredi 16 mai au soir

Retour : lundi 19 mai au soir

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

Assurance annulation : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription. Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription.

Frais : 11,50 à régler à l'inscription + Voiture (partage des frais d'essence et péage + 0,08cts/km) + Hébergement + Repas.

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



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

14-EF08



www.clubalpin-idf.com

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ESCALADE SUR SITES NATURELS D'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 n'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. !

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:

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

- 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. Penser à faire un nœud en bout de corde.
 - 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 », un mousqueton « abandonnable » ou un brin de cordelette ad hoc pour pouvoir gérer une réchappe éventuelle.
 13. Pour les sites de plus d'une longueur, sachez gérer un relais de manière adéquate :
 - Cordée de 2, même leader /Cordée de 2 réversible /Cordée de 3Assurez-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 jetez pas en bas les prises que vous ne souhaitez pas rapporter chez vous en souvenir.
 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, la flore, l'équilibre de tout l'écosystème et ramportez 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.



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

14-EF08



www.clubalpin-idf.com

20. Ayez toujours dans votre sac une trousse de premiers secours, vérifiée et actualisée.
21. Informez-vous sur les différents moyens de contacter les secours. Il est indispensable d'avoir un téléphone portable avec soi.
22. Pensez à prendre la boisson et la nourriture adaptées au lieu, à la saison et à la durée de votre présence sur place. Pensez également qu'il peut faire (très) froid ou chaud, selon la période de l'année, la localisation, l'exposition, l'altitude, le vent, l'heure de la journée... Prévoyez votre habillement en conséquence.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C