



## Activité Escalade en falaise

### Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

### Viaduc des fauvettes

**Progresser en tête et dans la tête : engagez-vous, rengagez-vous ! 15-EF06**

**Samedi 11 avril 2015**

#### ENCADRANTS

**François Blanc** Tél. : 06 16 54 10 46

**Licia Havard** Tél. : 06 62 65 04 66

**Benoît Torti** Tél. : 06 07 59 22 62

Email : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

#### TRANSPORT :

Déplacement en voiture

#### 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 !

**Niveau minimum requis :** 5c en tête MINIMUM ou 6 a/b en second

**Accord préalable :** oui

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

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9 max (hors encadrement)**



## Activité Escalade en falaise

### Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

**HEBERGEMENT** : Retour à Paris le soir.

#### MATERIEL NÉCESSAIRE

**Technique obligatoire** : baudrier, chaussons d'escalade, 1 assureur-descendeur, mousqueton à vis, 1 longe simple ou double avec mousquetons à vis.

**Obligatoire spécifique à la sortie** : 1 maillon rapide et 2 anneaux de cordelette (1,20m en 7mm) pour les réchappes. Casque (pour le vol) et gants (pour l'assurage).

**Obligatoire par cordée de 2** : corde à simple 60 m mini ou corde à double 2 x 40 m mini, 12 à 15 dégaines.

**Personnel** : vêtements d'escalade, pull ou polaire, coupe-vent, bonnet, gants, pique-nique, boisson, couteau, pharmacie individuelle.

Sable et terre en bas des voies prévoir : tapis de sol, chiffon ou serviette éponge usagée.

Carte CAF 2014/2015, 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 8h30 Porte d'Italie, à organiser suivant les voitures disponibles.

**Repas de midi** : À la liberté de chacun. Mange ou grignote ou continue à grimper qui veut.

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

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

**Frais** : 20€ de covoiturage, tout compris par véhicule, aller-retour, à régler au chauffeur.



## Activité Escalade en falaise

### Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://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 SPÉCIFIQUES À L'ESCALADE SUR SITES NATURELS DE UNE OU PLUSIEURS LONGUEURS ÉQUIPÉES

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



[www.clubalpin-idf.com](http://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 (11 cm) 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 assurages 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

CAP Ile-de-France - 12 rue Boissonnade 75014 PARIS - Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 - Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@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



## Activité Escalade en falaise

### Fiche Technique



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)