



**CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE**

**Escalade en falaise 15-EF-15**

## **STAGE D'INITIATION A L'ESCALADE EN FALAISE**

Le stage d'initiation à l'escalade en falaise se déroule sur un week-end de trois jours.

Ce stage vise à :

- enseigner aux participants les techniques d'escalade en tête en falaise sur site sportif équipé,
- leur permettre d'acquérir l'autonomie pour la pratique en sécurité de l'escalade en falaise équipée d'une longueur,
- leur faire découvrir l'escalade en grande voie (plusieurs longueurs).

Les points suivants seront notamment abordés : progression en tête, stratégie / rythme / mental, mousquetonnage, assurage dynamique, gestion de la chute (école de vol), pose de relais, manipulations de corde, rappel, réchappe, enchaînement de plusieurs longueurs...

Il est destiné à des personnes :

- Ayant déjà des bases d'escalade,
- N'ayant pas ou peu grimpé en tête, et ne maîtrisant pas les manoeuvres associées (relais,...)
- Ayant un niveau 5b obligatoire.**

Il est particulièrement adapté aux personnes ayant suivi le CIE (Cycle d'initiation à l'escalade) auxquelles il apportera un complément naturel aux acquis de ce cycle. Il n'est pas destiné aux personnes qui auraient déjà une bonne expérience de la falaise.

### **Programme du stage**

**Un week-end de trois jours: Dans les Alpes de Haute Provence sur le site d'Orpierre du vendredi 18 au lundi 21 septembre 2015**

**Objectifs du WE :**

- accéder à l'autonomie en falaise équipée d'une longueur,
- aborder l'escalade en grande voie (plusieurs longueurs).

#### **NOTE**

L'encadrement et l'organisation se réservent le droit de modifier ce programme, notamment si la météo ou la fréquentation des sites l'exigent.



## CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

Escalade en falaise 15-EF-15

### Contacts et Encadrement

**Contact :**

**Anne-Claire CUNIN** aclairecunin@gmail.com 06 70 92 10 28

**Christophe ANTOINE** christophecaf75@gmail.com

**Benoit TORTI** benoit.torti@laposte.net

**Encadrement :**

**Guide de haute montagne et initiateurs CAF**

**Participants : 10 personnes** (N'hésitez pas à vous inscrire sur la liste d'attente)

### Transport

Covoiturage pour le week-end en falaise ou location d'une voiture (organisation à voir avant le départ).

### Inscription

Les inscriptions se font pour l'**ensemble du stage** et sont exclusivement personnelles.

-Après du secrétariat du Club : 12 rue Boissonnade 7514 Paris. Tel : 01 42 18 20 00.

-Par courrier : l'inscription doit être postée au Club, 5 rue Campagne Première, 75014 PARIS ou déposée sur place, 12 rue Boissonnade, 75014 PARIS.

-Directement sur le site du CAF, via l'espace membre.

**Vous devez déjà être adhérent au CAF ou le devenir pour en profiter.**

**Coût du stage : 220 euros**

**Ce montant inclut :**

-Les frais administratifs

- l'entrée pour la soirée en salle,

- le coût de l'encadrement pour la soirée en salle (initiateur CAF) et pour 3 jours en falaise (guide de haute montagne et initiateur CAF),

- le matériel collectif d'escalade (cordes, dégaines),

- 3 nuitées en gîte à Orpierre,

- le prêt d'une partie du matériel technique individuel sur demande : cf. ci-dessous.

**Il ne comprend PAS :**

- les boissons, les repas : petits déjeuners, pique-niques sur le site et dîners préparés en commun au gîte ou pris au restaurant,

- le transport sur les sites : covoiturage pour le week-end en falaise.

**IMPORTANT**

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre la participation d'un stagiaire, si son niveau technique ou sa forme physique ne correspond pas à celui requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.



## CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

### Escalade en falaise 15-EF-15

## Équipement nécessaire

### Matériel technique individuel

- une paire de chaussons d'escalade,
- un baudrier (modèle d'escalade de préférence réglable),
- un casque,
- 3 mousquetons à vis, 1 longe, 1 anneau de sangle 120cm (de préférence en dyneema),
- un système d'assurage permettant idéalement d'assurer premier et second (type reverso de Petzl ou équivalent), sinon de type tube (huit proscrit),
- 2 anneaux de cordelette 6 ou 7 mm (environ 1m50) avec noeud de pêcheur double pour confectionner des autobloquants.

Rq : Il est préférable que chacun dispose de son propre matériel. Cependant, hormis pour les chaussons, le CAF peut le mettre à votre disposition : à préciser au moment de l'inscription. Il sera placé sous votre responsabilité, tout matériel mis à disposition, cassé ou égaré, nécessitera une participation financière de la part du stagiaire.

### Vêtements / Matériel divers

**Pour se protéger du soleil** : crème solaire, lunettes de soleil, chapeau...

**Pour se protéger de la pluie** : veste coupe-vent et imperméable type Gore-Tex.

**Pour se protéger du froid** : gants, bonnet, sous vêtement technique, polaire fine, polaire, pantalon. L'ensemble doit être souple, pour ne pas gêner les mouvements lors de l'escalade ! Attention Orpierre est à 700 d'altitude, il peut faire frais, surtout en grande voie.

**Une tenue légère** (il peut aussi faire chaud !) : short, Tshirt...

**Une bonne paire de chaussures de marche** pour accéder aux sites.

**Un petit sac-à-dos** (30 L environ).

**Trousse à pharmacie personnelle** : soin petites blessures, vos médicaments habituels, comprimés contre les maux de tête, ...

Trousse de toilette, serviette de toilette et drap de sac pour les gîtes.

Une lampe frontale.

### Coté alimentation ... :

- 2 litres d'eau minimum pour la journée,
- barres de céréales, petits gâteaux etc. pour la journée,
- pique-nique pour le déjeuner,
- quelques courses à prévoir pour les petits déjeuners (répartition à établir avant les départs),
- possibilité de faire des courses sur place pour les diners ou d'aller au restaurant.