



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

16-EF 14

www.clubalpin-idf.com

CYCLE D'INITIATION A LA FALAISE

Du vendredi 30 sept au lundi 3 oct 2016

ENCADRANTS :

Anne Claire CUNIN: 06 70 92 10 28 contact rubrique "kifaikoi" sur le site du CAF

Christophe ANTOINE, Benoît TORTI, Louis-Marie BESSAC : contact rubrique "kifaikoi"

Guide de Haute Montagne

PROGRAMME :

Objectifs du WE: accéder à l'autonomie en falaise équipée d'une longueur, aborder l'escalade en grande voie (plusieurs longueurs) :

Le stage d'initiation à l'escalade en falaise se déroule sur un week-end de quatre 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,
- Ayant pas ou peu grimpé en tête, et ne maîtrisant pas les manœuvres 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 aux acquis de ce cycle. Il n'est pas destiné aux personnes qui auraient déjà une bonne expérience de la falaise.

Topo : [Orpierre grimper dans les Pays du Buëch](#)

Niveau technique: 5 b en tête.

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

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



Activité Escalade en falaise
Fiche Technique
16-EF 14

www.clubalpin-idf.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 14 encadrants compris

HEBERGEMENT : gîte Le Moulin à Orpierre
www.gites-lemoulin.com

TRANSPORT : train+ location voiture ou possibilité covoiturage avec partage des frais
(Essence + péage + 0,10 €/km) ou location d'une voiture au départ de Paris
→Organisation à voir avant le départ

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



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

16-EF 14

www.clubalpin-idf.com

MATERIEL NECESSAIRE :

Technique obligatoire : - 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),
- un anneau de cordelette 6 ou 7 mm (environ 1m50) avec nœud 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.

Technique optionnel : corde à double, dégaines, éventuellement corde à simple.

Personnel: 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 le gîte.

Une lampe frontale.

⇒ **Carte CAF 2016**

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.

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



Activité Escalade en falaise
Fiche Technique
16-EF 14

www.clubalpin-idf.com

DIVERS :

Préparation : Les encadrants contacteront les participants deux semaines avant le départ pour faire le point sur le matériel.

Départ : le jeudi 30/09 (pas d'horaire pour l'arrivée au gîte le soir).

Retour : le lundi 3/10 en d'après-midi

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

Frais du stage: 250 euros

Ce montant inclut :

- les frais administratifs
- le coût de l'encadrement pour 4 jours en falaise (guide de haute montagne),
- le matériel collectif d'escalade (cordes, dégaines),
- 4 nuitées en gîte à Orpierre,
- le prêt d'une partie du matériel technique individuel sur demande : cf. ci-dessus.

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 stage.

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.

En cas d'annulation un acompte de 40 euros sera retenu (17 frais d'inscription + 23 arrhes pour le gîte).

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.

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



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

16-EF 14

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 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:
 - 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

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



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

16-EF 14

www.clubalpin-idf.com

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.

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 remportez 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.

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