



**Activité Escalade en
falaise**
Fiche Technique
17-EF08

www.clubalpin-idf.com

Falaises de la Seine (Les Andelys)

Dimanche 19 mars

ENCADRANTS :

Camille DUCROT : 06 33 49 35 88 ou rubrique kifaikoi sur le site du CAF

PROGRAMME : Le Val Saint Martin

Falaise de craie située en bord de seine dont les prises sont constituées de silex.

Une centaine de voies de 15 à 25 mètres, du 3 au 6c, avec prédominance des voies dans le 5b/c.

Topo : Escalade dans l'Eure, Falaises du bord de Seine. Renseignements sur Camptocamp.

Niveau technique : 5a en tête.

Accord : oui. L'accord de l'un des encadrants est nécessaire. Vous devez l'avoir obtenu avant de vous inscrire, y compris en liste d'attente. Faites votre demande de préférence en ligne.

Expérience requise : autonome en salle. Savoir assurer et grimper en tête. Savoir installer une moulinette.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8 encadrants compris

HEBERGEMENT : sans, sortie à la journée.

TRANSPORT : Covoiturage avec partage des frais. Indemnité kilométrique 0,10 € du kilomètre + essence + péage (105 km x 2).

MATERIEL NECESSAIRE :

Technique obligatoire : **casque indispensable**, baudrier, chaussons d'escalade, matériel d'assurance + longe et mousqueton à vis pour se vacher au relais.

Technique optionnel : corde à simple, jeu de dégaines.

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

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 –

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

17-EF08

www.clubalpin-idf.com

Personnel : prévoir pique-nique, eau, crème solaire, vêtement de pluie en fonction de la météo.

Carte CAF 2016-2017, espèces ou chéquier pour régler le transport.

DIVERS :

Préparation : Les encadrants contacteront les participants deux semaines avant le départ pour faire le point du matériel et des voitures.

Départ : dimanche 26 mars vers 9 heures (lieu de rendez-vous à définir en fonction des voitures).

Retour : le même jour en fin d'après-midi.

Frais administratifs: sans (sortie à la journée).

RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS :

- Être 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.
- Être 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 :

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

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 –

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

17-EF08

www.clubalpin-idf.com

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 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 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 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.

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

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 –

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

17-EF08

www.clubalpin-idf.com

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 –

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne