

**Organisateurs** : Clément GRANDBASTIEN ; Rémi MARGERIN ; Benoit MOINET ; Aurélie SOLIGNAC ; Agnès BABARIT ; Christophe ANTOINE

**Contact** : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

## Initiation Falaise à Clécy

Du 18/09/21 au 19/09/21

### Description de la sortie :

Reprogrammation du weekend final du CIE à Clécy.

Week-end d'initiation à la falaise en suisse normande.

Infos : <https://climbingaway.fr/fr/site-escalade/clecy-rochers-des-parcs>  
<https://www.camptocamp.org/waypoints/102155/fr/clecy-sur-orne-les-rochers-du-parc>  
<https://sites.google.com/view/caffmeux/escalade-en-normandie/cl%C3%A9cy?authuser=0>

Topo : Escalade à Clécy, 2020

Nous logerons au gîte de groupe de la ferme du Vey (à 1km du village et 15min à pied des voies)

**Niveau technique** : initiation

**Expérience requise** : aucune

Les weekends à Clécy des 2 derniers CIE ayant été annulés, une priorité sera donnée aux participants inscrits dans ces sorties (21-CIE01 et 21-CIE03).

### Transport

- Covoiturage

Rendez-vous le vendredi 17 Septembre au soir

Départ retour le dimanche 19 Septembre dans l'après midi

### Hébergements et Repas du soir

Gîte de groupe de la ferme du Vey <http://www.fermeduvey.fr/>

Repas du samedi soir à organiser en commun

### Matériel nécessaire :

#### Technique obligatoire :

- Chaussons d'escalade,

#### Technique optionnel :

- Casque,

- Baudrier,
- Système d'assurance
- Longe en corde dynamique
- Corde à simple 70m minimum
- Jeu de 13 à 15 dégaines.

Le club fournira le matériel optionnel à chacun, cependant, si vous avez tout ou partie de ce matériel, n'hésitez pas venir avec.

Signalez-nous lors de votre inscription le matériel que vous prenez.

#### Personnel :

- Masque / gel hydro-alcoolique
- Vêtements chaud (il peut faire froid en septembre en Normandie)
- Pique-nique pour les repas de midi
- Carte CAF 2021, espèces ou chèques ou CB.

#### **Inscriptions :**

- Nombre de participants : 40 participants + 6 encadrants  
Ce nombre sera subdivisé en sous-groupes si nécessaire en fonction des règles gouvernementales en vigueur au moment de la sortie.  
Par exemple, si la limite est de 10 personnes encadrant inclus, nous diviserons le groupe en 5.
- Voir modalités d'inscription <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>
- 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.
- Date de validation des inscriptions : 17 Juin 2021

#### **Frais :**

- 53€ à régler à l'inscription correspondant aux frais d'inscription et aux frais d'hébergement

Prévoir :

- Environ 30€ de frais de covoiturage

Les consommations diverses ne sont pas incluses dans ces frais et sont à la discrétion de chacun

#### **Divers :**

- 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.  
Voir conditions d'annulation\_ : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- Annulation par le club : la sortie pourra être annulée pour divers motifs comme la météo, le contexte sanitaire, un nombre insuffisant de participants, ...

## Recommandations générales 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 spécifiques à l'escalade sur sites naturels d'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 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 à 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 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’assurance 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 » 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.