

Organisateurs : Hugo Enlart , Romain Massard

Vers l'autonomie en Falaise 2022

04/05/2022 - 19/06/2022

Description de la sortie :

3+1 créneaux d'une heure pour apprendre les manipulations à connaître et devenir autonome lors de vos premières sorties falaise avec en bonus une sortie sur plusieurs jours (ou minimum un weekend) en Falaise autour du 19 juin 2022.

Session en gymnase les mercredi

- 18 mai 2022 à 20h
- 25 mai 2022 à 20h
- 01 juin 2022 à 20h
- 08 juin 2022 à 20h (optionnel si besoin)

Dates espérées du mercredi 15/06/2022 au dimanche 19/06/2022

Cette formation aura lieu au gymnase Paul Meurice (M° Porte des Lilas ou Tramway Adrienne Bolland) + une sortie au Viaduc des Fauvettes ou St Vaast + l'initiation falaise en elle-même dans les gorges de la Jonte, avec comme camp de base Le Rozier.

Voyage à prévoir en covoiturage depuis Paris.

Niveau Technique : 5B autonome en tête en gymnase.

Expérience requise :

Les participants doivent être autonomes en site gymnase.

Cela implique de savoir à minima :

- Grimper et assurer en moulinette,
- Assurer un grimpeur en tête (assurage dynamique),
- Savoir clipper des dégaines,
- Grimper en tête

Lors de votre demande d'inscription, merci de préciser votre expérience en escalade, bloc / couenne / GV, votre terrain de prédilection, vos habitudes de grimpe et votre niveau (en tête et a vu, éventuellement après travail) ainsi que tout ce que vous jugerez utile de nous raconter.

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, la sortie peut être détournée vers un autre lieu. Les organisateurs sont susceptibles de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions rencontrées sur le terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Matériel à emporter

Technique obligatoire

- Chaussons d'escalade,
- Casque
- Baudrier
- Système d'assurage
- Longe en corde dynamique
- Autobloquants
- Anneau de corde dynamique permettant de constituer un relais
- 3 Mousquetons à vis type D + 1 HMS
- Maillon Rapide
- Sangle Dyneema

Technique à partager

- Corde à simple 70m minimum
- Corde à double 2x50m minimum
- Jeu de 15 à 18 dégaines longues (18cm minimum).

Signalez-nous lors de votre inscription le matériel que vous avez, nous nous organiserons une fois le groupe constitué.

Personnel

- Vêtements chaud ou à propos (pas de doudoune dans les calanques en Août par exemple)
- Mini trousse de 1er secours (couverture de survie, ...)
- Sac à dos,
- Pique-nique pour les repas de midi
- Carte CAF à jour,
- Espèces ou chèques ou CB,
- Topo

Hébergement

Probablement Camping Municipal du Rozier (avec piscine incluse) ou gîte.

A affiner.

Prévoir :

- Draps ou sac à viande
- Sac de couchage
- Serviettes de toilette
- Maillot de bain

Transports

Covoiturage

Départ le 15/06/2022 à 14h au plus tard.

Retour le 19/06/2022 dans la soirée

Merci de nous signaler si vous avez une voiture.

Inscriptions :

- **Nombre de participants** : 12 participant(s) + 2 encadrant(s)
Ce nombre sera subdivisé en sous-groupes si nécessaire en fonction des règles gouvernementales en vigueur au moment de la sortie.
- **Modalités d'inscription** : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>
- **Accord préalable** : Oui
Si cette sortie est avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente. La demande d'accord s'effectue en ligne lors du processus d'inscription.
- **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.
- **Date de début de validation des inscriptions** : 21/04/2022

Participation aux frais :

- 30 € à régler à l'inscription

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 conditions : <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 participant, ...

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 les encadrants du groupe.
- Être curieux et attentif à l'environnement

Recommandations à la pratique de l'escalade en falaise :

1. Avant de grimper, il est toujours très riche d'enseignement de faire le tour du site en l'observant attentivement.
2. Les sites naturels d'escalades peuvent être classés "Sportifs" ou "Terrain d'Aventure".
Les sites classés "Sportifs" sont équipés à demeure selon les normes fédérales d'équipement. (voir FFME)
Les sites classés "terrain d'aventure" ne sont pas équipés selon les normes fédérales d'équipement. Ils peuvent être équipés de manière aléatoire.
Il est important de rester vigilant, un site naturel d'escalade, "Sportif", présente des risques, des dangers.

Les sites classés terrains d'aventure nécessitent une vigilance encore plus grande.

3. Il est recommandé de ne porter ni alliance ni bague.
4. Ne jamais entreprendre une manip, si l'on n'est pas absolument sûr de ce que l'on fait.
5. 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 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.