

**Organisateurs : Renald Occhipinti , Paulin Jacquot , Michaël Lachkar , Romain Massard , Ronan Merot , Fabian Rapaich , Clément Maldonado, Pauline Cestero**

## **Grimpe dans les Calanques**

**10/11/2022 - 13/11/2022**

### **Description de la sortie :**

4 jours de grimpe en grandes voies (et couennes) dans les célèbres calanques de Marseille

Infos : <https://www.camptocamp.org/areas/820370/fr/calanques>

<http://www.calanques-parcnational.fr/fr/histoire-de-l-escalade-dans-les-calanques>

Topo : Escalade Les Calanques – CD13 FFME A. Bernard, G. Bernard, G. Drouot, H. Guigliarelli 2017

Grandes voies possibles :

tellement !!!

Hébergement et repas :

Nous logerons à l'auberge de jeunesse de la Fontasse au cœur du Parc National des Calanques.

Ce lieu n'est accessible qu'à pied avec 45 minutes de marche depuis la Calanque de Port Miou, Il est donc nécessaire de venir avec un Sac le plus léger possible.

Il faudra aussi venir avec notre nourriture pour tous les repas. Nous nous organiserons spécifiquement à ce sujet pour répartir qui fait quoi pour le soir. Les petits déjeuner et repas de midi sont à organiser individuellement. Une épicerie dans l'auberge permet de compléter en cas d'oubli.

Transport :

Le transport sera en train depuis Paris, départ le jeudi 10 Novembre après midi, retour le dimanche 13 Novembre au soir.

- Trajet Aller :

o TGV Paris - Marseille – 12:39/15:58 OUIGO 7825

o TER Marseille - Cassis –

o BUS / Taxi Cassis – Calanque de Port Miou

o 45min de Marche entre le parking de la Calanque de Port Miou et l'auberge de jeunesse de la Fontasse au cœur du Parc National des Calanques

Arrivée impérative avant 20h30

- Trajet Retour :

o Marche jusqu'au parking de la calanque de Port Miou

o BUS / Taxi Calanque de Port Miou – gare de Cassis

o TER Cassis - Marseille –

o TGV Marseille - Paris – 19h02 TGV INOUI 6132

Pensez à réserver les trajets TGV Paris – Marseille A/R dès votre inscription à la sortie, sur un week-end prolongé les prix risquent de rapidement monter.

Il n'est pas nécessaire de réserver en anticipé les billets TER, nous les prendrons à la gare de Marseille ou Cassis.

## **Niveau Technique : 6a en tête**

### **Expérience requise :**

Les participants doivent être autonomes en site naturel d'escalade en grande voie.

Cela implique de savoir à minima :

- Assurer un grimpeur en tête (assurage dynamique),
- Réaliser les manipulations de relais  
(faire la manœuvre de dés-encordement/ré-encordement au relais)
- Grimper en tête
- Installer un relais
- Assurer un second en grande voie
- Installer un rappel

Des notions de remontée sur corde et la connaissance de techniques d'aide au second sont utiles.

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
- Machard
- Anneau de corde permettant de constituer un relais
- 5 Mousquetons à vis

### **Technique à partager**

- Corde à simple 70m minimum

- Corde à double 2x50m minimum
- Jeu de 13 à 15 dégaines.

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

### Personnel

- Masque / gel hydroalcoolique
- Vêtements chaud
- Mini trousse de 1er secours (couverture de survie, ...)
- Pique-nique pour les repas de midi
- Carte CAF à jour,
- Espèces ou chèques ou CB.

### Hébergement

Hébergement à l'auberge de La Fontasse, dans le parc de Calanques

Prévoir :

- Drap-housse ou duvet (il y a des couvertures basiques à l'auberge)
- Sac de couchage
- Serviettes de toilette
- Maillot de bain

(il n'y a pas de douches mais possibilité de se rincer dans un grand lavabo)

l'auberge de jeunesse de la Fontasse n'est accessible qu'à pied avec 45 minutes de marche depuis la Calanque de Port Miou, Il est donc nécessaire de **venir avec un Sac léger**.

Il faudra aussi venir avec notre nourriture pour tous les repas. Nous nous organiserons spécifiquement à ce sujet pour répartir qui fait quoi pour le soir. Les petits déjeuner et repas de midi sont à organiser individuellement. Une épicerie très basique dans l'auberge permet de compléter en cas d'oubli.

### Transports

Le transport sera en train depuis Paris, départ le jeudi 10 Novembre après midi, retour le dimanche 13 Novembre au soir.

#### - Trajet Aller :

- o TGV Paris - Marseille – 12:39/15:58 TGV 7825
  - o TER Marseille - Cassis –
  - o BUS / Taxi Cassis – Calanque de Port Miou
  - o 45min de Marche entre le parking de la Calanque de Port Miou et l'auberge de jeunesse de la Fontasse au cœur du Parc National des Calanques
- Arrivée impérative avant 20h30

#### Trajet Retour dimanche 13/11:

- o Marche jusqu'au parking de la calanque de Port Miou
- o BUS / Taxi Calanque de Port Miou – gare de Cassis
- o TER Cassis - Marseille –
- o **TGV Marseille - Paris – 13/11, 19h 02** (le temps de faire une belle journée le dimanche! Mais rien ne sert de

prendre plus tard car la nuit tombe à 17h15)

**Pensez à réserver les trajets TGV Paris – Marseille A/R dès votre inscription à la sortie**, sur un week-end prolongé les prix risquent de rapidement monter, voire plus de dispo.

Il n'est pas nécessaire de réserver en anticipé les billets TER, nous les prendrons à la gare de Marseille ou Cassis.

## Inscriptions :

- **Nombre de participants** : 8 participant(s) + 8 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** : 20/09/2022

## Participation aux frais :

- 90 € 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.