

Organisateurs : Hugo Enlart , Romain Massard , Solène Canceill , Anna Siraeva

Initiation Escalade en Falaise #1 1/3

15/02/2023 - 15/02/2023

Description de la sortie :

Cycle d'Initiation Falaise : 2 créneaux d'une heure en gymnase pour apprendre les manipulations à connaître et devenir autonome lors de vos premières sorties falaise et en bonus une sortie de 3 jours (ou minimum un week-end) en falaise

> Session au gymnase Paul Meurice (M° Porte des Lilas ou Tramway Adrienne Bolland) les mercredis :

- 15 février 2023 à 20h (sortie 23-EF16)
- 22 février 2023 à 20h (sortie 23-EF17)

> Sortie en milieu naturel, à Buis les Baronnies (sortie 23-EF18), du vendredi 10/03/2023 (arrivée le jeudi soir) au dimanche 12/03/2023. Le prix du gîte est inclus dans la sortie.

Voyage à prévoir en covoiturage depuis Paris non inclus dans le prix de la sortie

Si votre demande d'inscription est acceptée sur cette sortie 23-EF16, vous serez automatiquement inscrit sur l'ensemble du cycle (23-EF16, 23-EF17 et 23-EF18). Assurez-vous d'être disponible sur l'ensemble des dates !

Niveau Technique : 5B+ en tête

Expérience requise :

Les participants doivent être autonomes en Structure Artificielle d'Escalade.

Cela implique de savoir à minima :

- Assurer et grimper en moulinette,
- Assurer et grimper en tête (assurage dynamique),

Il n'est pas demandé d'autonomie ou d'expérience particulière en Site Naturelle d'Escalade.

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

Matériel à emporter

Au cours des sessions en gymnase, nous verrons comment confectionner le matériel nécessaire à la sortie finale ainsi que toutes les manipulations de cordes.

La liste du matériel nécessaire pour la sortie finale en falaise est la suivante :

- Un baudrier,
- Un casque d'escalade,
- Une paire de chaussons d'escalade (pardi !),
- Un sac à dos,
- Une longe + mousqueton en D (pas de HMS) et si possible une longe double réglable,
- 2 anneaux de cordelette pour la confection d'autobloquants (Ø7mm),
- Un assureur type Reverso (ou similaire) permettant l'assurage d'un second + mousqueton HMS,
- 2 mousquetons en D,
- 1 sangle de 120cm en dyneema,
- 1 maillon rapide à grande ouverture,
- Matériel supplémentaire au besoin.

Technique à partager

- Corde à simple 70m minimum
- Corde à double 2x50m minimum
- Jeu de 13 à 15 dégaines (longues si possible dans le mix)

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

Personnel

- 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

L'hébergement aura lieu en gîte à Buis Les Baronnie (en plein centre ville), une grande maison constituée de 3 maisons avec environ 5 chambres, 2 salles de bain, une cuisine, des lits et des draps disponibles

Prévoir :

- Duvet ou sac à viande optionnel suivant vos envies,
- Serviettes de toilette,
- Maillot de bain (enfin bon en Mars...)

Transports

Train + location de voiture à Avignon TGV (environ 1h30 de voiture) ou covoiturage depuis Paris (environ 7h)

Voiture encadrants : Départ le 09/03 à 10h00 de Paris pour une arrivée vers 18h (pour manger une pizza quoi)

Retour le 12/03 une fois la journée terminée ou en cas de mauvais temps, dès qu'il est temps !

Préférer la réservation de billets de trains échangeables

Besoin de voitures sur place (à minima 3 voitures au total)

Inscriptions :

- **Nombre de participants** : 10 participant(s) + 4 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** : 06/12/2022

Participation aux frais :

- 100 € 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.