

Organisateurs : Clément Grandbastien , Romain Massard , Michaël Lachkar

Cycle Perf Objectif 7a #1 Weekend 1/3 - Russan

21/01/2023 - 22/01/2023

Description de la sortie :

Cycle de perfectionnement "Objectif 7a" !

3 week-end de 2 jours :

- WE 1/3 : Russan (Gard) - 21-22 Janvier
- WE 2/3 : Hérault - 18-19 Février
- WE 3/3 : Briançonnais - 25-26 Mars

L'idée est de constituer un groupe homogène de grimpeurs souhaitant progresser techniquement.

Les Objectifs sont :

- Se faire plaisir
- Progresser techniquement
- Découvrir de belle falaises d'hiver

Pré-requis :

- Niveau à **vue** : 6a
- Niveau **après travail** : 6b

Ce cycle permettra de valider l'ensemble des éléments du niveau perfectionné en SNE. Il s'adresse à des personnes ayant à minima le niveau initié en SNE.

Si votre demande d'inscription est acceptée sur cette sortie 23-EF19, vous serez automatiquement inscrit sur l'ensemble du cycle (23-EF19, 23-EF20 et 23-EF21). Assurez-vous d'être disponible sur l'ensemble des dates !

Niveau Technique : 6b

Expérience requise :

En complément du niveau technique décrit précédemment,

Les participants doivent 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

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, à vue et après travail) ainsi que tout ce que vous jugerez utile de nous raconter.

Nous constituerons un groupe de niveau le plus homogène possible pour permettre une progression. Pour les personnes que nous ne connaissons pas, une séance en salle pourra être proposée afin de vérifier le niveau.

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
- 3 Mousquetons à vis

Technique à partager

- Corde à simple 70m 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

- 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

Week-end dans à Russan :

Gîte des Figourières à Russan

Week-end dans l'hérault :

Chalet FFCAM de Saint Guilhem le désert

Week-end dans le Briançonnais :

Chalet FFCAM de l'Eychauda

Pour chacun des hébergements, nous préciserons peu avant s'il faut prévoir des draps / sacs de couchages et serviettes .

Transports

Week-end à Russan :

Aller : TGV Paris gare de Lyon - Nîmes Centre le 20/01/2023 16h54 => 19h59

Retour : TGV Nîmes centre - Paris Gare de Lyon le 22/01/2023 18h22 => 21h21

Week-end dans l'hérault :

Aller : TGV Paris gare de Lyon - Montpellier sud de France le 17/02/2023 16h52 => 20h11

Retour : TGV Montpellier sud de France - Paris Gare de Lyon le 19/02/2023 19h52 => 23h07

Week-end dans le briançonnais :

Aller : Intercité de nuit Paris - l'Argentière les écrins le 24/03/2023

Retour : Intercité de nuit l'Argentière les écrins - Paris le 26/03/2023 20h19 => 06h55

horaires et dates d'ouverture à la vente à venir

Préférer la réservation de billets de trains échangeables

Inscriptions :

- **Nombre de participants** : 6 participant(s) + 3 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 :

- 228 € 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.