

**Organisateurs : Romain Massard , Hugo Enlart , Antoine Laugier**

## Premières grandes voies dans les Calanques

**20/01/2023 - 22/01/2023**

### Description de la sortie :

Une formation pour apprendre à évoluer en cordée relativement autonome en grande voie équipée sur des itinéraires à la difficulté adaptée.

L'objectif est, au terme des 3 jours, d'assimiler les rudiments de la grande voie équipée et d'effectuer vos premiers pas vers l'autonomie sur le plus chouette des supports de notre belle activité, à savoir le caillou.

### Programme

Rendez-vous la veille à Marseille le soir du 19 janvier, de préférence avant 20h00. La soirée de la veille du démarrage aura lieu un briefing général sur le déroulement du stage, la vérification du matériel, la confection de longes et d'autobloquants.

Nous couvrirons et mettrons en application les techniques suivantes dans des itinéraires accessibles à tous dans les Calanques :

- Maniement des cordes à double
- Relai triangulé et assurage du haut
- Descente en rappel
- Planification : topo, carte, horaire, difficulté, engagement
- Mécanique : cordes à double, effet poulie, tirage, facteur de chute

Venez retrouver un peu de soleil et découvrir le plaisir de grimper au-dessus de l'eau dans un cadre exceptionnel. Ça va être super.

### Niveau Technique : 5b+

### Expérience requise :

Initié.e en SNE ou initié.e SAE pouvant justifier d'un premier contact avec l'escalade en milieu naturel (Fontainebleau, expérience en montagne...)

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

- Casque, baudrier, chaussons d'escalade, sac à dos léger (20L max), chaussures de marche, lunettes de soleil, gourde, softshell, coupe-vent, gants, lampe frontale
- Système d'assurage réversible type double tube avec 2 mousquetons à vis dont 1 HMS
- 2m de corde de 9mm et un mousqueton à vis pour confectionner une longe
- 1m50 de cordelette de 7mm et un mousqueton à vis pour confectionner un autobloquant
- 1 sangle de 120cm avec un mousqueton à vis
- 5 mousquetons à vis

## Hébergement

Grand logement collectif à Cassis ou Marseille en fonction de la disponibilité, prévoir probablement un sac de couchage.

## Transports

A/R Paris-Marseille en train.

Arriver le jeudi 19 au soir. Départ le 22 en fin de journée.

Location de voitures sur place (inclus dans les frais d'inscription).

## 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** : 15/12/2022

## Participation aux frais :

- 299 € 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.