Organisateurs : **Renald Occhipinti , Benoît Moinet , Renaud Thillaye**

Cycle vers l'autonomie en falaise 1/4

10/03/2023 - 10/03/2023

Description de la sortie :

Vous grimpez en salle depuis quelques temps, et vous n'avez pas ou peu d'expérience en extérieur.
Vous souhaitez vous faire plaisir en falaise en toute sécurité et atteindre votre niveau max.

Ce cycle est composé de deux séances en salle, une journée au viaduc des fauvettes pour finir sur un weekend falaise en Bourgogne.

Nous verrons aussi bien des techniques de sécurité et de progression en escalade.

exemple de sujets abordés :

- installation d'une moulinette, effet poulie, facteur de chute
- technique de réchappe
- téléphérique pour la récupération des dégaines
- rappel
- remontée sur corde (si si, ca peut être utile même en couenne ;)
- être capable de chuter en sécurité et assurer une chute
- optimiser les clippages et valoriser les repos
- travailler une voie
- exercices de progression en escalade (résistance, continuité...)

Les dates des séances :

Session en salle au gymnase Paul Meurice (M° Porte des Lilas ou Tramway Adrienne Bolland)

23-EF27 : séance 1 (en salle): vendredi 10 mars (a partir de 19h30)
23-EF28 : séance 2 (en salle) : vendredi 24 mars (a partir de 19h30)
23-EF29 : Viaduc des fauvettes (extérieur) : samedi 1 avril (a partir de 10h)
23-EF30 Bourgogne (Hauteroche): weekend du 22/23 avril

Niveau minimum requis : 5b/c
Le jugement de son niveau peut être délicat, n'hésitez a nous contacter si ce cycle vous intéresse.

Si votre demande d'inscription est acceptée sur cette sortie 23-EF27,
vous serez automatiquement inscrit sur l'ensemble du cycle (23-EF28, 23-EF29 et 23-EF30).
Assurez-vous d'être disponible sur l'ensemble des dates !

Niveau Technique : 5b/c

Expérience requise :

Cette sortie s'adresse à des débutant souhaitant découvrir l'escalade en falaise.

Il n'est pas nécessaire de maitriser l'ensemble des techniques de sécurité. Cependant une première expérience en escalade est bienvenue (en SAE, ou en bloc)

Lors de votre demande d'inscription, merci de préciser votre expérience en escalade, 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 double 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

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

Hébergement

Nom et Lieu de l'hébergement : Gite près de Hauteroche

du vendredi 21 au dimanche 23 Avril (2 nuits)

Transports

Covoiturage

Inscriptions :

- **Nombre de participants :** 9 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** : 17/01/2023

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 assurages 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.