Organisateurs : Clément Grandbastien, Anna Siraeva, Benoît Moinet, Igor Clairon, Maureen Pauchard, Emmanuel Bazoge (GHM)

Initiation grande voie - Ailefroide

24/07/2023 - 28/07/2023

Description de la sortie :

Initiation Grandes Voies

⇒ Public concerné :

Vous êtes autonomes en salle ou en couenne et vous souhaitez découvrir la grande voie.

Les dalles de granites, pour beaucoup équipées par Jean-Michel Cambon sont parfaite pour découvrir la grande voie !

Cette initiation a pour but de s'approcher du futur cursus fédéral de formation des pratiquants escalade pour la partie "Spécialisation grandes voies équipées"

Elle se déroule sous la forme d'un stage de 5 jours

Dates :

5 jours de stage à Ailefroide du 24 au 28 Juillet 2023.

Programme prévisionnel :

- 1 jour de couenne et révision des manip de base + découvertes des spécificités de la grande voie
- 4 jours de grande voie et de formation pour grimper mettre en pratique les techniques apprises.

Conditions d'accès au stage :

- Avoir une bonne habitude de la montagne (randonnée pédestre, ski de randonnée, trek, trail...) ;
- Grimper dans un niveau 5c en tête ;
- Être motivé pour apprendre et pratiquer, prêt à évoluer dans un milieu à risque et à vivre quelques jours sans confort ;
- Avoir un bon mental pour encaisser des situations en altitude pouvant-être stressantes ;
- Respecter les règles de sécurité et accepter parfois de devoir renoncer ;
- Partager nos valeurs d'amitié, de solidarité et de bienveillance, ainsi que d'une pratique responsable et respectueuse du milieu naturel, tout particulièrement des territoires de montagne.

Coût du stage :

Ce stage escalade sera encadré par 1 Guide de Haute Montagne

Le cout du stage est donc de 270€.

Ce montant peut être modifiés en cas de modification du nombre de participants (à la hausse comme à la baisse)

Rien ne vous sera débité tant que votre inscription n'est pas effective.

Il y a une forte demande sur ces cycles/stages, cela signifie que même si l'organisateur a donné son accord, vous n'êtes pas inscrit pour autant, vous devez attendre la validation du secrétariat.

Le cout du stage inclus :

- les honoraires du guide
- Le prêt du matériel collectif
- les frais d'inscriptions

Reste à votre charge :

- Le transport A/R jusqu'au lieu de rendez-vous (train ou/et covoiturage à organiser entre les participants) ;
- Toutes vos nuitées (camping ou refuges), repas, vivres de courses et consommations personnelles ;
- Votre matériel personnel (inclus matériel de camping pour Ailefroide) ;
- Les frais éventuels de navette sur place.
- Les frais éventuels d'accès à une salle d'escalade le cas échéant

Niveau Technique : **5c en second**

Expérience requise :

Les participants doivent être autonomes et expérimentés en site naturel d'escalade.

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 rappel

Des notions de remontée sur corde sont utiles.

Lors de votre demande d'inscription, merci de préciser :

- votre expérience en escalade, bloc / couenne,
- votre terrain de prédilection,
- vos habitudes de grimpe (nombre de séances hebdomadaire)
- votre niveau (en tête a vu, en tête après travail)

N'hésitez pas à compléter avec 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 + 2 mousquetons
- Longe double en corde dynamique
- Machard
- Anneau de corde (type dynaloop 150 ou équivalent)
- 3 Mousquetons à vis

Technique à partager

- 1 Corde à simple 80m
- 2 brins de corde à double 50m ou 60m
- 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

Nous logerons au Camping d'Ailefroide

Prévoir l'intégralité du nécessaire de camping.

Il est aussi nécessaire de réserver soi-même les nuitées au camping (l'hébergement n'est pas inclus dans les frais de la sortie).

Attention, à cette période le camping peut être complet. il est nécessaire d'anticiper cette réservation

Transports

Le rendez-vous du 1er jour sera vers 9h au camping d'Ailefroide.

Il est possible de venir en train jusqu'à la gare de l'argentière les écrins (desservie par le train de nuit Paris-Briançon)

Une navette permet de rejoindre Ailefroide. En fonction de l'heure il est aussi possible de mutualiser un taxi.

Inscriptions :

- **Nombre de participants :** 8 participant(s) + 5 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** : 08/06/2023

Participation aux frais :

- 270 € 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.