

**Organisateurs :** Hugo Enlart 📅, Romain Massard 📅, Solène Canceill 📅

## Progression en Grandes Voies à Buis les Baronniees

08/12/2023 - 10/12/2023

### Description de la sortie :

Une sortie pour progresser et apprendre à évoluer en cordée autonome en grandes voies équipées sur des itinéraires à la difficulté adaptée.

Une première expérience en grande voie est requise ainsi qu'un niveau 5b/5c en tête. Dans le doute, n'hésitez pas à nous envoyer un petit mot, on fera le point ensemble.

### Programme

Deux séances en salle le 29/11 et 01/12 (Gymnase Paul Meurice) pour réviser les manip essentielles : il faut être dispo pour au moins une de ces deux soirées de préparation.

Ensuite, rendez-vous le soir du 7 décembre à Buis-les-Baronnies. Nous ferons un briefing général sur le déroulement du stage, la vérification du matériel et le choix des cordées, donc prévoyez de ne pas arriver trop tard sur place (avant 21h30) !

Nous couvrirons et mettrons en application les techniques suivantes dans des itinéraires accessibles à tous principalement au rocher St Julien :

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 sur du beau calcaire dans un cadre exceptionnel. Ça va être super.

### Transport

A/R Paris-Avignon en train + location de voiture à la charge des participants.

Arrivée à prévoir le jeudi soir à Buis-les-Baronnies

Trains conseillés :

- Aller : 17h30 -> 20h17 (TGV INOUI n° 6123)

- Retour : 19h41 ou 19h57 d'Avignon TGV

### Hébergement

Airbnb à Buis les Baronniees (inclus dans les frais d'inscription).

### Repas

Chacun s'organise pour son petit déj et son casse croûte, il y a de quoi faire des courses dans le village mais

amenez au moins de quoi petit déjeuner et grignoter le 1er jour.

Pour les diners, on avisera en fonction des talents culinaires de chacun, sinon on commandera des pizzas (non inclus dans les frais d'inscription)

### **Equipement**

- Personnel :

Casque, baudrier, chaussons d'escalade, sac à dos léger (20L max), chaussures d'approche, lunettes de soleil, gourde, softshell, coupe-vent, gants, lampe frontale (c'est décembre quand-même)

Système d'assurage réversible (type reverso) + 1 mousqueton HMS + 1 mousqueton type B (= en forme de D)

Longe double tout faite (réglable fortement conseillée) ou à confectionner (2m50 de corde dynamique Ø 8,5mm environ, corde Opera ou équivalent multilabel) avec 2 mousquetons à vis type B

1m50 de cordelette de 7mm et un mousqueton à vis pour confectionner un autobloquant

1 anneau de corde (dynaloop) ou sangle de 120cm

3 mousquetons à vis supplémentaires type B (pas de HMS)

- Collectif (pour deux) :

Corde à double de 50m ou 60m (possibilité d'en emprunter au club)

10 dégaines moyennes (17cm) et 4 rallongeables ou très longues (> 50cm)

### **Frais d'inscription**

175€ par personne incluant :

Logement collectif,

Frais pédagogiques (défraiement partiel encadrants),

Frais de gestion et administratifs,

Participation activité

## **Niveau Technique : 5B/C à vue extérieur, expérience grande voie**

### **Expérience requise :**

Une sortie pour progresser et apprendre à évoluer en cordée autonome en grandes voies équipées sur des itinéraires à la difficulté adaptée.

Une première expérience en grande voie est requise ainsi qu'un niveau 5b/5c en tête. Dans le doute, n'hésitez pas à nous envoyer un petit mot, on fera le point ensemble.

Une révision des manips de grande voie sera faite en salle avant la sortie :

- Maniement des cordes à double,
- Relai triangulé et assurage du haut,
- Descente en rappel

Merci de préciser votre niveau de grimpe et votre expérience lors de l'inscription.

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**

- Casque, baudrier, chaussons d'escalade

- Système d'assurage réversible (type reverso) + 1 mousqueton HMS + 1 mousqueton type B (= en forme de D)
- Longe double en corde dynamique (réglable fortement conseillée) (possibilité de la confectionner soi-même avec 2m50 de corde dynamique Ø 8,5mm environ, corde Opera ou équivalent multilabel) avec 2 mousquetons à vis type B
- 1m50 de cordelette de 7mm et un mousqueton à vis pour confectionner un autobloquant
- 1 anneau de corde (dynaloop 150) ou sangle de 120cm
- 3 mousquetons à vis supplémentaires type B (pas de HMS) d'escalade,

### Technique à partager

- 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

- Nourriture pour le petit dej et la journée
- Sac à dos léger (20L max)
- Chaussures d'approche
- Lunettes de soleil
- Poche à eau ou gourde
- Softshell, coupe-vent, doudoune, gants (c'est décembre quand-même)
- Lampe frontale
- Mini trousse de 1er secours (couverture de survie, ...)

### Hébergement

Airbnb à Buis les Baronnies

Prévoir :

- Draps
- Serviettes de toilette

### Transports

A/R Paris-Avignon en train + location de voiture à la charge des participants.

Arrivée à prévoir le jeudi soir à Buis-les-Baronnies

Trains conseillés :

- Aller : 17h30 -> 20h17 (TGV INOUI n° 6123)
- Retour : 19h41 ou 19h57 d'Avignon TGV

Ne traitez pas pour réserver !

### Inscriptions :

- **Nombre de participants** : 10 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** : 28/09/2023

### Participation aux frais :

- 175 € 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'assurance,
  - 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. Pensez 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.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.