

**Organisateurs :** Michaël Lachkar , Paulin Jacquot , Keren Abbou , Romain Massard 

Cycle Perf Objectif 7a - Weekend 1/3 Hérault

24/02/2024 - 25/02/2024

### Description de la sortie :

#### 3 week-ends de 2 jours :

**WE 1/3 : Le Thaurac (Hérault) - 24/25 février**

WE 2/3 : Le Grand Vallon (Bouches-du-Rhône) - 23/24 mars

WE 3/3 : Seynes (Gard) - 13/14 avril

L'idée est de constituer un groupe homogène de grimpeuses et grimpeurs souhaitant progresser techniquement (voire mentalement) pour gagner un niveau en couenne.

Sans se priver de se faire plaisir, nous irons nous mettre dans des projets pour travailler (et essayer de réussir après travail) dans nos niveaux max et au-dessus.

L'objectif étant de réussir à franchir le petit cran qui manque pour se dépasser physiquement et mentalement, et oser se lancer en tête dans notre niveau max voire au dessus (pas forcément dans l'idée d'enchaîner à vue, mais pour oser travailler des projets).

Nous en profiterons pour aller découvrir de belles faces sud adaptées à la grimpe hivernale.

#### Pré-requis :

Niveau : **6b en tête à vue** en falaise.

Ce cycle permettra à ceux qui le souhaitent de valider l'ensemble des éléments du niveau perfectionné SNE.

Il s'adresse à des personnes ayant au moins le niveau initié en SNE.

**Si votre demande d'inscription est acceptée sur cette sortie 24-EF21, vous serez automatiquement inscrit sur l'ensemble du cycle (24-EF21, 24-EF22, 24-EF23). Assurez-vous d'être disponible sur l'ensemble des dates !**

#### Logistique :

##### WE au Thaurac :

- Transport : TGV Paris – Nîmes Pont du Gard
- Aller le vendredi 23 février
- Retour le dimanche 25 février
- Hébergement : Gîte "Les Demoiselles" à Saint-Bauzille-de-Putois

WE au Grand Vallon :

Transport : TGV Paris - Marseille (puis 30 minutes de voiture) ou Paris - Aix TGV (puis 40 minutes de voiture)

Hébergement : Bungalows au camping du Garlaban à Aubagne

WE à Seynes :

Transport : TGV Paris - Avignon (puis 1h de voiture)

Hébergement : Gîte "Les Hauts de Segoussous" à Navacelles

Les frais comprennent les frais de gestion et administratifs, la participation activité, et l'hébergement en gîte pour les 3 week-ends.

Ils ne comprennent pas le transport et les repas.

Chacun s'organise pour ses petit déj et ses casse-croûte.

Pour le soir, un fois le groupe constitué, nous verrons ensemble quelle est la meilleure option : dîner mitonné par nos soins, ou resto flemme. Dans tous les cas, l'apéro avec ou sans alcool pour se féliciter de nos exploits (ou se moquer de nos buts) sera de rigueur.

Les informations complètes pour chaque sortie sont décrites dans les fiches techniques.

Les billets de train seront à réserver par chacun des participants (voir détails dans les fiches techniques)

**Niveau Technique** : 6b en tête à vue

### **Expérience requise :**

Les participants doivent être autonomes 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

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 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 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

Gîte "Les Demoiselles" à Saint-Bauzille-de-Putois

Prévoir :

- Draps
- Sac de couchage
- Serviettes de toilette
- Maillot de bain

### Transports

TGV Paris- Nimes Pont du Gard puis location de voiture (~1h15)

Merci de prendre les trains suivants pour permettre le covoiturage;

-Départ le vendredi **23/02 Paris GdL 18:56 -> Nimes Pont du Gard 21h50 (voit 15)**

- Retour le dimanche **25/02 18:13 Nîmes Pont-du-Gard -> 21:04 Paris GdL**

### Inscriptions :

- **Nombre de participants** : 8 participant(s) + 4 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** : 21/12/2023

#### Participation aux frais :

- 198 € 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. 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.

### **En 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>.