

Organisateurs : Maximilien Mauchauffée 📍, Igor Clairon 📍, Ivan Dario Olaya Pelaez, Carole Poisson

Cycle Initiation Escalade en Falaise #2 1/3

11/04/2024 - 11/04/2024

Description de la sortie :

Cycle d'Initiation Falaise : 3 créneaux de deux heures en gymnase pour apprendre les manipulations nécessaires pour grimper en extérieur suivi d'une sortie de trois jours en falaise en Bourgogne pour devenir autonome !

- Sessions au gymnase Marie Paradis (M° Gare de l'Est ou Poissonnière) les jeudis :
 - 11 avril 2024 de 18h à 20h (sortie 24-EF30)
 - 18 avril 2024 de 18h à 20h (sortie 24-EF31)
- Week-end en falaise en Bourgogne
 - du vendredi 26 au dimanche 28 avril (**attention départ de Paris le jeudi soir** pour pouvoir commencer le vendredi à 9h) (sortie 24-EF32)
 - L'hébergement aura lieu sous tente dans une aire de bivouac ammenagée dans un joli lieu au milieu de la forêt. Nous prévoyons les soirées autour d'un feu de camp :-)

Au cours des sessions en gymnase, nous reverrons ensemble le matériel nécessaire au week-end en extérieur et les manipulations de cordes (pose de dégaine, manip de haut de voie, réchappe,...). Le week-end sera axé sur l'escalade avec la mise en pratique des techniques apprises en salle, les encadrants seront disponibles pour apporter des compléments d'informations pratiques et théoriques et vous aider à progresser tout au long des 3 jours, nous verrons également quelques techniques supplémentaires telles que téléphérique et rappel.

Si vous avez déjà une petite expérience de la falaise mais que vous avez besoin de revoir les bases pour vous sentir à l'aise, n'hésitez pas à vous inscrire également.

Si votre demande d'inscription est acceptée sur cette sortie (24-EF30), vous serez automatiquement inscrit sur l'ensemble du cycle (24-EF31 et 24-EF32).

La liste du matériel nécessaire est le suivant (s'il vous manque tout ou partie du matériel n'hésitez pas à contacter les organisateurs après votre inscription pour avoir des conseils d'achat) :

- Un baudrier
- Un casque d'escalade
- Une paire de chaussons d'escalade (évidemment !)
- Un petit sac à dos
- Une longe en corde dynamique + mousqueton en D et si possible une longe double réglable
- 1 anneau de cordelette pour la confection d'autobloquants (bout de cordelette en diamètre 7mm ou anneau cousu de 60cm)
- Un assureur type Reverso (ou similaire) permettant l'assurage d'un second + mousqueton HMS
- 2 mousquetons en D

- 1 sangle de 120cm en dyneema
- 1 maillon rapide à grande ouverture
- Matériel de camping : tente (nous pouvons en prêter), sac de couchage et tapis de sol

Le trajet à prévoir en covoiturage depuis Paris n'est pas inclus dans le prix de la sortie.

Assurez vous d'être disponible sur l'ensemble des dates ! S'inscrire à la sortie demande d'être assidu et d'aller jusqu'au bout de la formation pour en profiter pleinement.

Ça va être chouette !

Niveau Technique : 5b/c en salle

Expérience requise :

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

Il n'est pas nécessaire de maîtriser l'ensemble des techniques de sécurité. Cependant une première expérience en escalade en SAE est nécessaire.

Lors de votre demande d'inscription, merci de préciser votre expérience en escalade, les manips de corde que vous connaissez, 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

- Un baudrier
- Un casque d'escalade
- Une paire de chaussons d'escalade (évidemment !)
- Un petit sac à dos
- Une longe en corde dynamique + mousqueton en D et si possible une longe double réglable
- 1 anneau de cordelette pour la confection d'autobloquants (bout de cordelette en diamètre 7mm ou anneau cousu de 60cm)
- Un assureur type Reverso (ou similaire) permettant l'assurage d'un second + mousqueton HMS
- 2 mousquetons en D
- 1 sangle de 120cm en dyneema
- 1 maillon rapide à grande ouverture

Technique à partager (si vous avez, sinon le club prêtera)

- 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

- Petits déjeuner
- 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
- Matériel de camping : tente (nous pouvons en prêter), sac de couchage et tapis de sol
- De quoi cuisiner au campement

Hébergement

Aire de bivouac d'Hauteroche pour le week-end en falaise

Prévoir :

- Tente (nous pouvons en prêter)
- Sac de couchage
- Tapis de sol

Transports

Covoiturage entre les participants et organisateurs :

- Départ le **jeudi 25 avril** en fin de journée après le travail
- Retour le **dimanche 28 avril** en fin de journée

Inscriptions :

- **Nombre de participants** : 13 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** : 25/01/2024

Participation aux frais :

- 55 € 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.

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>.