**Encadrants :** **Renaud Thillaye**, **Olivia Guilbert**, **Carole Poisson**, **Pascaline Labet**

# Vélo-grimpe aux Andelys

## 01/11/2024 - 03/11/2024

## Description de la sortie

Mettez votre corde sur votre porte-bagages et venez grimper 2 jours dans les boucles de la Seine à l'occasion du long weekend de la Toussaint !

**Sortie escalade bas carbone**, **petit budget** et surtout conviviale pour (re)découvrir l'unique alliage de calcaire et de silex des falaises autour des Andelys.

**Niveau Technique :** **5c en tête (travail dans ce niveau a minima)**

## 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-niques pour les 2 repas de midi, en-cas
- Coupe-vent / veste de pluie
- Vétements chauds
- Idéalement, sur-pantalon de pluie pour le vélo
- Mini trousse de 1er secours (couverture de survie...)
- Carte CAF à jour
- Espèces ou chèques ou CB, notamment pour les repas du soir

## Hébergement

2 chalets type bungalow pour 4 et 6 personnes au camping des Trois Rois, à l'entrée des Andelys. Cuisines équipées.

Prévoir :

- Drap-sac ou sac de couchage léger (oreillers et couvertures sont fournis)

- Serviette et nécessaire de toilette

## Transports

Emportez un vélo adapté pour 35km / 2 heures de route avec charge ! Sacoches et kit crevaison/réparation recommandés.

Nous embarquerons nos vélos à bord des TER suivants:

Départ le 01/11 à 14h12 Paris St Lazare, descente à Bonnières 15h07 (zone IdF couverte par le pass Navigo)

Retour le 03/11 à 17h40 ou 18h40 à Gaillon, arrivée 18h48 ou 19h48 Paris St Lazare

## Inscriptions :

- **Nombre de participants :** 6 participants + 4 encadrants
  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** : 22/10/2024

## Participation aux frais

- 83 € 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.