

**Encadrants :** Maureen Pauchard , Rémi Margerin , Aurélie Solignac , Michaël Lachkar 

## Viens travailler ta voie, dans le 6 et dans la joie ! Week-end 1/3 Seynes

08/02/2025 - 09/02/2025

### Description de la sortie

### Cycle de progression en extérieur

Tu aimes grimper en extérieur et mettre des essais dans la même voie ? Tu veux (re)découvrir de superbes falaises ? Grimper avec des gens motivés ? S'encourager pour passer un cap (ou juste ce fichu crux) ? Alors rejoins-nous pour ce cycle de 3 weekends de grimpe ce printemps !

L'idée est de constituer un groupe de grimpeuses et grimpeurs motivé.e.s souhaitant progresser techniquement, mentalement et repousser leurs limites en couenne (voie de 1 longueur uniquement).

Nous souhaitons constituer un groupe en prenant en compte :

- la parité, tant au niveau de l'encadrement que des participant.e.s (pour l'ambiance boys club il faudra repasser)
- la bienveillance et l'entraide : être un.e assureur.se présent.e et encourageant c'est autant de chance d'en avoir un quand ce sera ton tour de grimper !
- l'envie de travailler des voies, dans le 6ème degré et voire plus pourquoi pas ?

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 d'aller chercher ce petit plus qui manque pour se dépasser physiquement et mentalement, et oser se lancer en tête dans notre niveau max et au-delà. Et tant pis si l'enchaînement n'est pas là, on y va pour s'amuser, se dépasser et oser travailler des projets =)

Nous pourrons discuter et essayer d'appliquer des stratégies pour travailler des voies. L'assurage dynamique sera au programme, car on peut toujours s'améliorer sur ce point et c'est capital pour engager dans son niveau max.

Tout cela dans la bonne humeur et la bienveillance !

### Pré-requis :

**Niveau :** 6a à vue en falaise. Assurage dynamique bienvenu !

Ce cycle s'adresse à des personnes ayant au moins le niveau initié en SNE. Ce cycle permettra à ceux qui le souhaitent de valider l'ensemble des éléments du niveau perfectionné SNE.

**Si votre demande d'inscription est acceptée sur cette sortie 25-EF21, vous serez automatiquement inscrit sur l'ensemble du cycle (25-EF21, 25-EF22 et 25-EF23). Assurez-vous d'être disponible sur**

## **I/ensemble des dates !**

### **Niveau Technique : 6a**

#### **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 double 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

#### **Hébergement**

Gites de l'Aven à Navacelles

Prévoir :

- Draps
- Sac de couchage
- Serviettes de toilette

## Transports

### Train

Aller : TGV Paris gare de Lyon - Avignon TGV le 07/02/2025 17h38 => 20h17 (TGV INOUI n° 6123)

Retour : Avignon TGV - Paris Gare de Lyon le 09/02/2025 19h41 => 22H22 (TGV INOUI n° 6132)

Préférer la réservation de billets de trains échangeables

A noter également : il faudra louer 1 à 2 voitures pour effectuer les trajets logement - falaise - gare

## Inscriptions :

- **Nombre de participants** : 8 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** : 09/01/2025

## Participation aux frais

- 217 € 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, attrayant, 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>.