

Encadrants : Emmanuel Wang , Pascaline Labet , Manon Ravel , Ivan Dario Olaya Pelaez

Initiation falaise aux Dentelles de Montmirail

05/04/2025 - 07/04/2025

Description de la sortie

Tu grimpes déjà un peu en salle et souhaites te lancer dans l'aventure en falaise ? Tu sors du CIE et les falaises de Clécy t'ont donné envie de continuer l'aventure ? Cette sortie est pour toi !

Nous irons profiter de la douceur printanière sur le magnifique site des Dentelles de Montmirail, en Provence, au sud-ouest des Baronnies provençales (oui je sais, rien que le nom fait rêver).

Au programme des 3 jours (à moduler selon les envies) :

- Techniques d'assurage et de grimpe en tête : encordement, installation d'une moulinette, gestion du mou, assurage dynamique, réchappe
- Progression en tête, gestion de l'effort, mousquetonnage
- Découverte du rappel

Une soirée de préparation et de découverte des manips aura lieu en salle quelques jours avant.

Cette sortie suppose de poser un jour de congé, le 7 avril.

La sortie ayant lieu en même temps, au même endroit que la sortie "Progression" vers le niveau 6, nous pourrions être flexibles et faire passer des participants d'un groupe à l'autre au besoin en fonction du niveau et de la motivation du jour. Et le soir à l'apéro, on sera une petite équipe "level fluid".

Niveau Technique : 5a en salle

Expérience requise

Cette sortie s'adresse à des débutants souhaitant découvrir l'escalade en falaise ou à des personnes grim pant essentiellement en salle (bloc ou voie) et 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 est bienvenue (en bloc à l'extérieur, en salle de voie ou en salle de bloc)

Lors de votre demande d'inscription, merci de préciser votre expérience en escalade, vos habitudes de grimpe et votre niveau (en tête et à vue, 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
- Cordelette pour noeud autobloquant (Machard) confectionné ou cousu
- 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 pour le compléter une fois le groupe constitué.

Personnel

- Pique-nique pour les repas de midi
- Vêtements chauds
- Mini trousse de 1er secours (couverture de survie, ...)
- Carte CAF à jour,
- Espèces ou chèques ou CB
- Masque / gel hydroalcoolique.

Hébergement

Hébergement au Gîte d'étape des Dentelles, à Gigondas : gite-dentelles.com

Prévoir :

- Draps ou Sac de couchage
- Serviette de toilette

Transports

TGV pour Avignon à réserver le plus tôt possible, dès votre demande d'inscription (quitte à annuler si la réponse à votre demande est négative) :

Vendredi 04/04 17:38 Paris Gare de Lyon - 20:17 Avignon TGV

Lundi 07/04 19h41 Avignon TGV - 22h29 Paris Gare de Lyon

Préférez la réservation de billets de trains échangeables.

Le transfert entre la gare et le gîte sera assuré en autocar (prévu et pris en charge dans les frais d'inscription à la sortie)

Inscriptions

- **Nombre de participants** : 12 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** : 06/02/2025

Participation aux frais

- 135 € 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 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>.