Encadrants : Maximilien Mauchauffée , Igor Clairon

Cycle Initiation Escalade en Falaise 1/3

10/04/2025 - 10/04/2025

Description de la sortie

Cycle d'Initiation Falaise : 2 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 :
  - 10 avril 2025 de 18h à 20h (sortie 25-EF30)
  - 15 mai 2025 de 18h à 20h (sortie 25-EF31)
- Week-end en falaise en Bourgogne
  - du vendredi 23 au dimanche 25 mai (**attention départ de Paris le jeudi soir** pour pouvoir commencer le vendredi à 9h) (sortie 25-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.

Prérequis :

- Cette sortie est destinée à des grimpeurs sachant grimper et assurer en tête en salle.
- Pour pouvoir profiter au mieux des voies en falaise, nous demandons un niveau 5b/5c ou supérieur.
- Merci de détailler votre expérience dans votre demande d'accord.
- Et n'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus d'infos

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 (), vous serez automatiquement inscrit sur l'ensemble du cycle ().

Niveau Technique : 5b/c en tête en salle

Expérience requise

Cette sortie est destinée à des grimpeurs sachant grimper et assurer en tête en salle.
Pour pouvoir profiter au mieux des voies en falaise, nous demandons un niveau 5b/5c ou supérieur.

Lors de votre demande d'inscription, merci de préciser votre expérience en escalade, 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.

Et n'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus d'infos.

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

- 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 la descente en rappel + mousqueton HMS
- 2 mousquetons en D
- 1 sangle de 120cm en dyneema si vous avez une longe simple
- 1 maillon rapide à grande ouverture

Hébergement

En tente, à l'espace de bivouac d'Hauteroche

Prévoir :

- Matériel de camping : tente (nous pouvons en prêter), sac de couchage et tapis de sol

Transports

En covoiturage, à organiser avec les encadrants et les autres participants

Inscriptions

- **Nombre de participants :** 11 participants + 2 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** : 28/03/2025

Participation aux frais

- 80 € 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.