Encadrants : Romain Massard, Hugo Enlart

Parcours falaise 3.2 : autonomie en grande voie (Janvier)

17/01/2026 - 19/01/2026

Description de la sortie

Le parcours falaise forme à l'escalade en milieu naturel de la découverte de la falaise à l'autonomie en grande voie. La formation s'articule en 6 sortie de niveau progressives :

- Parcours falaise 1.1 : découverte de l'escalade en falaise (2j)
- Parcours falaise 1.2 : Initiation à la grande voie (3j)
- Parcours falaise 2.1 : Manips 1 et progression en falaise 1 (2j)
- Parcours falaise 2.2 : Progression en grande voie
- Parcours falaise 3.1 : Manips 2 et progression en falaise 2 (2j)
- Parcours falaise 3.2 : Autonomie en grande voie (3j)

Chaque sortie exige comme prérequis d'avoir suivi la sortie précédente, à l'exception de la première (1.1) qui est ouverte à tout.e grimpeur.euse d'un niveau 5b en tête en salle. Il est possible, au cas par cas, de valider les prérequis nécessaires par l'expérience : dans ce cas merci de fournir un récapitulatif détaillé de votre expérience et formations suivies.

Les sorties sont encadrées par des bénévoles brevetés et des moniteurs professionnels diplômés d'Etat en escalade en milieu naturel.

Bienvenue dans le Parcours falaise ! Lors de cette sortie, vous apprendrez :

- à mettre en application les connaissances des sorties précédentes
- à rajouter des coinceurs entre les points
- à secourir un second en difficulté

Niveau Technique : 6a

Expérience requise

Les participants doivent être autonomes et expérimentés en site naturel d'escalade et être initié aux techniques de progression en grande voie.

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
- Installer un relai
- Assurer depuis le haut
- Installer et descendre en rappel

Des notions de remontée sur corde sont utiles.

Lors de votre demande d'inscription, merci de préciser :

- votre expérience en escalade, bloc / couenne,
- votre terrain de prédilection,
- vos habitudes de grimpe (nombre de séances hebdomadaire)
- votre niveau (en tête a vu, en tête après travail)
- une liste des grandes voies réalisés (avec votre place dans la cordée)

N'hésitez pas à compléter avec 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 + 2 mousquetons
- Longe double en corde dynamique
- Machard
- Anneau de corde (type dynaloop 150 ou équivalent)
- 3 Mousquetons à vis

Technique à partager

- 2 brins de corde à double 50m ou 60m
- 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
- Masque / gel hydroalcoolique.

Hébergement

Gîte dans Marseille.

Prévoir :

- Draps

- Sac de couchage
- Serviettes de toilette
- Maillot de bain

Transports

Train + covoiturage

Départ le vendredi 16/01 à 18:09 de Paris gare de Lyon - arrivé à 21:14 à Marseille Saint-Charles.

Retour le lundi 19/01 à 19:12 de Marseille Saint-Charles - arrivé à 22h30 à Paris Gare de Lyon.

Préférer la réservation de billets de trains échangeables.

Réservation de voiture de location à organiser entre les participants à partir de Marseille Saint-Charles.

Inscriptions

- **Nombre de participants :** 10 participants + 1 encadrant
  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** : 04/09/2025

Participation aux frais

- 250 € 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.