

Encadrants : Hugo Enlart 📄, Solène Canceill 📄, Etienne Beauchataud

## Cycle Initiation au Trad Automne - sortie 2/2 - Sainte Victoire

06/12/2025 - 08/12/2025

### Description de la sortie

Cycle de deux sorties d'initiation au **Trad climbing** !

La première sortie a lieu à Saffres (Côte d'Or) et la deuxième à La Sainte Victoire (Provence).

Au programme :

- découverte de la gestuelle spécifique à l'escalade en *fissure*
- apprentissage de la pose de protections amovibles
- spécificités du trad (tirage, force de choc, effet poulie, engagement...) et adaptation de la pratique
- parcours de grandes voies sur coinces

Encadrement par des bénévoles compétentes et un moniteur diplômé d'Etat. Ambiance garantie et chips à l'apéro !

Niveau 6a à vue en tête et autonomie en grande voie équipée obligatoire.

Transmettre la liste de vos 5 dernières grandes voies réalisées en autonomie (pas de guide, pas de BE, pas d'UCPA) et leur date.

Le prix inclus le logement et les frais d'encadrement.

Cette sortie implique de poser un jour de congé, le lundi 8 décembre 2025.

Trains à réserver

Départ le 05/12/2025 à 17h21 de Paris Gare de Lyon vers Aix en Provence TGV  
TGV INOUI TGV INOUI n° 6132

Retour le 08/12/2025 à 19h18 d'Aix en Provence TGV vers Paris Gare de Lyon  
TGV INOUI TGV INOUI n° 6132

**!! Merci de faire une demande d'inscription aux deux sorties 26-EF19 et 26-EF20 !!**

**Niveau Technique** : 6A à vue et autonomie en grande voie

## Expérience requise

Les participants doivent être autonomes et expérimentés en site naturel d'escalade, avec une expérience en grande voie

Cela implique de savoir à minima :

- Assurer un grimpeur en tête et maîtriser l'assurage dynamique,
- Confectionner un relai de progression en grande voie,
- Assurer un ou deux seconds depuis le haut,
- Installer un rappel et descendre,

Lors de votre demande d'inscription, merci de préciser votre expérience en escalade, bloc / couenne / GV, vos 5 dernières grandes voies en autonomie, 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.

Des notions de remontée sur corde et la connaissance de techniques d'aide au second sont utiles.

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

- votre expérience en escalade, bloc / couenne / GV,
- une liste de vos grandes voies réalisées (ainsi que votre position dans la cordée : tête / réversible / second)
- vos habitudes de grimpe (nombre de séances hebdomadaire)
- votre niveau (en tête a vu, en tête après travail)

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 réversible + ses 2 mousquetons à vis dédiés
- Longe double en corde dynamique, si possible réglable + ses 2 mousquetons droits à vis dédiés,
- 2 autobloquants prêts à l'emploi ou confectionnés par vos soins + leurs mousquetons à vis dédiés
- Anneau de corde (type dynaloop 150 ou équivalent )
- 3 Mousquetons à vis
- 1 dynaloop de 150cm
- 2 sangles à minima

### Technique à partager

- Corde à simple 70m minimum (emprunt possible au club)
- Corde à double de 50m minimum (emprunt possible au club)
- Jeu de 13 à 15 dégaines.
- Jeu de coinçeurs supplémentaires (emprunt possible au club)

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
- Sac à dos...

## Hébergement

Gîte transmis une fois le groupe constitué

Prévoir :

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

## Transports

Train + location de voiture

Départ le 05/12/2025 à 17h21 de Paris Gare de Lyon vers Aix en Provence TGV  
TGV INOUI TGV INOUI n° 6132

Retour le 08/12/2025 à 19h18 d'Aix en Provence TGV vers Paris Gare de Lyon  
TGV INOUI TGV INOUI n° 6132

Préférer la réservation de billets de trains échangeables

## Inscriptions

- **Nombre de participants** : 10 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** : 19/09/2025

## Participation aux frais

- 255 € 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. 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'assurance 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 assurances 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 cas 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>.