

Encadrants : Antoine Laugier 📅, Bruno Hernandez 📅, Gwennoél Le Borgne 📅

Perfectionnement en trad : le méga stage | mixité voulue !

21/02/2026 - 01/03/2026

Description de la sortie

Préambule : nous voudrions que les stages de trad soient **mixtes**. Le trad n'étant pas l'apanage de la gente masculine, mesdames ne vous censurez pas ! L'année dernière il n'y avait que des hommes et c'était dommage... Le prérequis pour ce stage est : 6a VTT (à Vue Tout Terrain) et de l'expérience en grande voie (autonome ou équivalent).

Les études portant sur l'auto-évaluation des compétences le montrent : les hommes tendent à se sur-estimer et les femmes tendent à se sous-estimer. En cas de doute, gardez à l'esprit qu'il s'agit d'une formation exigeante mais progressive et que les encadrants s'adaptent à leurs stagiaires (pas l'inverse!). N'hésitez pas à nous contacter pour toute question, nous serons heureux de vous renseigner.

Le stage annuel de perfectionnement en trad, version méga stage de 9 jours !

Comme chaque année, une nouvelle version du perfectionnement en trad. Cette année, immersion complète dans les fissures d'Annot, La Tour et du Verdon : focus gestuelle sur les grès d'Annot et de La Tour et mise en application dans le Verdon pour une découverte enthousiaste des voies historiques de la région !

Seront abordés tous les aspects de l'escalade sur coinces, à la recherche du verrou ultime et du coinces bien coincé. Qui a dit qu'engagement et sérénité n'allaient pas de paire ?

Un long séjour comme celui-ci est l'occasion d'acquérir des compétences sur le long terme en variant les supports de pratique tout en prenant le temps d'apprendre sur des voies de difficulté progressive et à la gestuelle variée.

Au programme :

- spécificités des différents types de coinces
- taille de fissure et gestuelle en découlant
- stratégie de travail de difficulté en couenne trad
- stratégie de protection à vue en grande voie
- techniques de progression efficaces en grande voie et relais sur coinces
- gestion des cordes en trad
- adaptation des techniques habituelles d'assurage et de progression au contexte du trad

Le tout encadré.es par un moniteur professionnel et deux encadrants fédéraux passionnés et compétents. Ça va être super !

Spoiler : on peut grimper en t-shirt au mois de février mais prendre sa doudoune reste une bonne idée

Niveau Technique : 6a

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 (assurage dynamique),
- Réaliser les manipulations de relais (faire la manœuvre de dés-encordement/ré-encordement au relais)
- Grimper en tête
- Installer un relais
- Assurer un second en grande voie
- Installer un rappel

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)
- votre terrain de prédilection,
- 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 + 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

En dur à Annot (Chalets Pré Martin)

Prévoir :

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

Transports

A l'aller, deux possibilités à coordonner en groupe :

- train la veille (vendredi 20 février) direction Aix en Provence, location de voiture et route jusqu'à Annot (2h30)
- train de nuit vendredi 20 février direction Les Arcs-Draguignan, location de voiture et route jusqu'à Annot (1h30)

Retour en train le dimanche 1er mars en fin d'après midi

Inscriptions

- **Nombre de participants** : 9 participants + 3 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** : 18/11/2025

Participation aux frais

- 795 € 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>.