

Encadrants : Laurine Renard , Elise Righetti

## Cycle féminin 1/4 - Sortie couenne en Bourgogne

21/03/2026 - 22/03/2026

### Description de la sortie

### Rappel des objectifs du cycle :

Les objectifs de ce cycle féminin sont de prendre confiance et de progresser techniquement en escalade, d'autonomiser sa pratique et être autonome en manip de corde.

### Progresser techniquement en escalade :

- Vocabulaire et bagage gestuel propre à la pratique de la couenne, du bloc et de la grande voie ;
- Apprendre à travailler des voies et des blocs (aussi bien pour la grimpeuse que pour l'assureuse) ;
- Focus sur le mental et la tactique pour enchaîner une voie ou un bloc ;
- Se libérer des contraintes liées à la peur de la chute ;

### Obtenir une boîte à outil permettant d'être autonome en couenne, bloc et grande voie :

- Manip de corde en couenne :
  - Bonne gestion de la corde avec les nœuds en bout de corde ;
  - Manip de haute voie ;
  - Réchappe ;
- Manip de corde en grande voie :
  - Construction d'un relais ;
  - Remontée sur corde ;
  - Mouflage ;
  - Apprendre à assurer lors de traversées en grande voie ;
  - Protocole artificiel ;
- Apprendre à bien parer en bloc

### Week-end en Couenne en Bourgogne :

Départ premier train depuis Paris gare de Lyon samedi matin, arrivée en vélo sur le site.

Focus sur technique de grimpe :

- Tentative d'Escalade à vue ou flash de voie
- Retravail d'une voie

- Focus à nouveau sur la peur de la chute

Revu des 4 ateliers de Manip de voie :

- Manip de haute voie
- Réchappe
- Remontée sur corde
- Construction d'un relais et assurer en grande voie

Apprentissage de nouvelle manip de voie :

- Mouflage et protocole artificiel

**Niveau Technique : 5c/6a**

## Expérience requise

L'objectif de ce week-end :

- perfectionnement en extérieur, apprendre à travailler des voies, maîtrise des manip de cordes en couenne

Prérequis : grimper 5c/6a en tête, savoir assurer et dynamiser

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
- Machard
- 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 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

## Hébergement

Prévoir :

- Tente
- Sac de couchage / tapis de sol
- Affaires de bivouac (Serviette de toilette, savon, trousse de toilette, papier toilette, frontale, popotte, etc...)

## Transports

Train + vélo

## Inscriptions

- **Nombre de participants** : 8 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** : 27/01/2026

## Participation aux frais

- 514 € (300.00 € à l'inscription, 214.00 € le 24/02/2026) 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 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>.