

Encadrants : Renaud Thillaye , Arnaud Bourhis , Olivia Guilbert

Grimpe aux Dentelles (initiation) : vers l'autonomie en falaise

04/04/2026 - 06/04/2026

Description de la sortie

Se lancer dans l'aventure de la grimpe en falaise sur les magnifiques calcaires des Dentelles de Montmirail en Provence, quelle chance !

Sortie pour les grimpeurs et grimpeuses ayant débuté récemment en salle, ou sur les blocs de Fontainebleau (CIE), et qui souhaitent acquérir les bases de l'autonomie en falaise (couenne).

La sortie pourra permettre la validation du niveau "[initié en escalade SNE](#)" de la FFCAM.

Niveau Technique : 5a en salle

Expérience requise

Cette sortie s'adresse à des débutants ou quasi-débutants souhaitant (re-)découvrir l'escalade en falaise.

Il n'est pas nécessaire de maîtriser l'ensemble des techniques de sécurité. Cependant **une première expérience en escalade en salle ou en bloc est un pré-requis**.

Lors de votre demande d'inscription, merci de préciser votre expérience en escalade, vos habitudes de grimpe et votre niveau (en bloc, en moulinette et éventuellement en tête) ainsi que 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
- Longe simple ou double en corde dynamique (pas de sangle), si possible réglable
- Anneau de cordelette type Jammy ou équivalent (pour confectionner un machard)

- 3 Mousquetons à vis

S'il vous manque du matériel, merci de nous le signaler. Nous pourrions éventuellement compléter avec du matériel appartenant au club. Et n'hésitez pas nous poser des questions avant d'acheter du matériel neuf !

Technique à partager

Nous emprunterons le matériel collectif (cordes, dégaines) au club. Si vous avez une corde ou des dégaines, merci de nous le signaler.

Personnel

- Pique-nique pour les repas de midi (petite épicerie/boulangerie sur place)
- Gourde ou poche à eau d'au moins 1L
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Polaire ou doudoune, vêtement de pluie coupe-vent
- Mini trousse de 1er secours
- Lampe frontale
- Carte CAF à jour
- Espèces, CB

Hébergement

Gîtes des Dentelles, Gigondas

Prévoir :

- Drap sac ou duvet léger, taie d'oreiller (couvertures sur place)
- Serviette de toilette
- Nécessaire de toilette

Le gîte dispose d'une cuisine collective où nous pourrions préparer les repas (petits-déjeuners, diners).

Transports

TGV (non-inclus dans le prix de la sortie): **Il est impératif de réserver (le plus tôt possible!) sur les trains suivants :**

ALLER: Vendredi 03/04 17h36 Paris Gare de Lyon - 20h17 Avignon TGV

RETOUR: Lundi 06/04 18h14 Avignon TGV - 20h56 Paris Gare de Lyon

Transfert vers Gigondas en autocar (inclus dans le prix de la sortie)

Inscriptions

- **Nombre de participants** : 8 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** : 12/02/2026

Participation aux frais

- 136 € 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>.