

Encadrants : Benoît Moinet , Aurélie Solignac , Elisabeth Bonneville

## Weekend Yoga et Escalade : la voie de la progression

04/04/2026 - 06/04/2026

### Description de la sortie

Oui un weekend yoga et escalade... Ca faisait longtemps que je souhaitais partager et donner un aperçu sur tous les bienfaits que peuvent apporter le yoga à l'escalade. Souplesse, gainage mais aussi respiration, positionnement, équilibre musculaire, améliorer son mental... sont autant d'avantages pour trouver un bon équilibre dans sa grimpe.

Nombreuses sont les salles d'escalade à intégrer un espace dédié au yoga, preuve que de nombreux grimpeuses et grimpeurs voient dans la pratique du yoga une possibilité d'améliorer leur performance mais aussi d'accéder à un bien être physique et mental.

Aurelie et moi essayerons avec Eli, professeure de yoga, de vous donner un aperçu de ce que le yoga peut vous procurer pour vous et votre grimpe !

Niveau Technique : 5c/6a

### Expérience requise

Les grimpeuses et grimpeurs yogis **doivent être autonomes** dans leur pratique en site naturel d'escalade.

Pour rappel, on fera une séance de yoga matin et soir samedi et dimanche et une séance le lundi matin et on ira grimper le reste du temps ^^

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

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

- votre expérience en escalade, bloc / couenne / GV (à minima les 3 derniers sites en extérieur sur lesquels vous avez grimpé en couenne)
- votre niveau (en tête et a vu, éventuellement après travail)
- votre expérience en yoga
- 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 escalade obligatoire

- Chaussons d'escalade,
- Casque
- Baudrier
- Système d'assurage
- Longe en corde dynamique
- Machard
- 3 Mousquetons à vis
- 1 ou 2 sangles de 120cms

### Technique escalade à partager

- Corde à simple 70m minimum !
- Jeu de 13 à 15 dégaines.

### Technique yoga

- si possible 1 tapis de yoga, antidérapant, pas de plus de 5mm
- prévoir des habits confortable pour la pratique

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

Gite du Tilleul à Saint Gervais sur Couches

Prévoir :

- Serviettes de toilette
- Maillot de bain

Nous partagerons les repas du samedi soir et dimanche soir (ou quand le groupe sera constitué si on peut faire un resto à 11...)

A voir si on partage ensemble les 3 petits-déjeuners.

Chacun est responsable de son repas de midi et du repas du vendredi soir.

Et coordonnez vous bien pour savoir qui ramène quoi comme chocolats ;o)

## Transports

Le transport se fera en covoiturage.

Le départ peut se faire de la région parisienne ou d'une gare proche.

On a besoin de voitures sur place pour se rendre sur la falaise depuis le gîte ;)

Arrivée le vendredi 3 avril au soir (vers 21h et si possible avant 22h, prévenir si arrivée plus tardive)

Retour le lundi 6 avril dans l'après-midi

Prévoyez de la monnaie ou assurez vous que vous pouvez régler votre chauffeur.

## 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** : 17/02/2026

## Participation aux frais

- 218 € 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, attrayant, 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>.