

Encadrants : Manuel Berthomieu 📅, Swan Purro, Hugo Enlart 📅

Grimpe en Bourgogne

23/05/2026 - 25/05/2026

Description de la sortie

Week-end de pentecôté pour grimper en Bourgogne ! **Lundi de pentecôte à poser !**

Une bonne occasion pour grimper en extérieur à Saffres en Bourgogne. Au programme, progression dans le 5 voir une première 6a en falaise ! :)

L'idée est de constituer un groupe de grimpeuses et grimpeurs motivés souhaitant progresser techniquement et mentalement en couenne (voie de 1 longueur uniquement) dans le 5 et peut-être plus ? Nous pourrions accepter quelques débutants en extérieur avec une expérience en salle. Tout cela dans la bonne humeur et la bienveillance !

Au programme (indicatif des 3 jours) :

- Techniques d'assurage et de grimpe en tête : encordement, installation d'une moulinette, gestion du mou, assurage dynamique, réchappe
- Gestion de l'effort, mousquetonnage
- Appréhension de la chute
- Conseils pour améliorer la gestuelle de grimpe

En complément (souhaitable mais pas obligatoire) de cette sortie en Bourgogne, nous vous proposons une session de grimpe en salle le lundi 18/05 - Salle Ladoumègue et/ou Alice Millat 20h-22h.

Pour cette sortie, un départ est prévu le samedi matin depuis Paris en voiture. Retour sur Paris lundi en fin d'après-midi

Les frais d'inscription comprennent les frais du club, l'hébergement et la location d'un van. Les participants se répartiront les frais de péage et essence.

Niveau Technique : 5b en tête - assurage dynamique maîtrisé bienvenu !

Expérience requise

Cette sortie s'adresse à des débutants et autonome souhaitant découvrir ou progresser en escalade en falaise.

Départ le samedi matin pour une première session de grimpe samedi après-midi et retour le lundi en fin de journée

Il n'est pas nécessaire de maîtriser l'ensemble des techniques de sécurité. Cependant une première expérience

en escalade est bienvenue (en SAE, ou en bloc)

Lors de votre demande d'inscription, merci de préciser votre expérience en escalade, 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.

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.

Lors de la séance en salle nous pourrons vous renseigner sur le matériel à avoir.

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

Logement Airbnb à La Roche en Brenil

Prévoir :

- Draps
- Sac de couchage
- Serviettes de toilette

Transports

Covoiturage, nous avons prévu un montant pour louer un van ou des voitures

Nous préciser si vous avez une voiture lors de l'inscription

Départ le samedi 23 mai matin (de bonne heure)

Inscriptions

- **Nombre de participants** : 6 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** : 05/05/2026

Participation aux frais

- 165 € 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, 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>.