FICHE TECHNIQUE
27-ALP05 – Calanques suspendues entre rando et alpi
samedi 21 novembre 2026 au dimanche 22 novembre 2026

Encadrants : Solène Roux, Renaud Thillaye

Terrain : Sans objet
Cotation globale : F
Niveau technique : F Expérimenté en rando et en descente en rappel
Cette sortie nécessite l'accord de l'encadrant
Nombre de places : 4
Durée de la sortie : 2 jours
Date limite d'inscription :
Date de validation des inscriptions : vendredi 23 octobre 2026
Lieu : Calanques
Transport : Rendez-vous sur place
Hébergement : Gite de la Fontasse (lit en dortoir)
Frais d'inscription : 53 €.
Modalités d'inscription et conditions d'annulation : à consultez sur cette page.
Assurance annulation : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

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 le responsable désigné du groupe.
Être curieux et attentif à l'environnement.

RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES À L'ALPINISME :
- Prenez connaissance des prérequis. Faites part à l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque qui s'avère indispensable dans la plupart des courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées.
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à équiper ou déséquiper un relais, à remettre un crampon mal attaché, s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de faire tomber des pierres.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et entraidez-vous en cas de besoin.
- Ne vous désencorder jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.

PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME :
L'alpinisme est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes...
L'alpinisme exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.
Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmener des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des alpinistes autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au-delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.
Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus

dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.
Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique.
La réussite d'une course d'alpinisme résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :
- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurage et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoule(s)...
- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre...
La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants. Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.

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.