Encadrants : Hugo Enlart , Solène Canceill , Etienne Beauchataud (DE)

Initiation Trad Automne - Trad & Panisses - Calanques de Sormiou

26/11/2026 - 29/11/2026

Description de la sortie

Sortie d'initiation au ***Trad*** !

(_/)
(°o°)

La sortie a lieu du jeudi 26 novembre (matin) au dimanche 29 novembre (soir) 2026.

!!! 1 session en gymnase obligatoire de mise à plat des pratique est prévue le 14/11/2026 au gymnase Paul Meurice.

Au programme :

- découverte de la gestuelle spécifique à l'escalade en *fissure.*
- apprentissage de la pose de protections amovibles.
- spécificités du trad (tirage, force de choc, effet poulie, engagement...) et adaptation de la pratique,
- Couennes et grandes voies sur coinceurs et voies semi-équipées.

Encadrement par des bénévoles compétents et un moniteur diplômé d'Etat. Ambiance garantie et chips à l'apéro !

Niveau 6a à vue en tête en falaise et autonomie en grande voie équipée obligatoire.
Transmettre la liste de vos 5 dernières grandes voies réalisées en autonomie (pas de guide, pas de BE, pas d'UCPA) et leurs dates et toutes informations pertinentes qui vont dans ce sens.

Le prix inclus le logement et les frais d'encadrement (honoraires professionnels et défraiement partiels encadrants).

Cette sortie implique de poser 2 jours de congés, les jeudis 26 et vendredi 27 novembre 2026.

Trains à réserver, aux frais des participants :

Aller le Mercredi 25/11/2026 à 18h10 Paris Gare de Lyon --> Marseille Saint Charles
TGV INOUI n°6153

Retour le dimanche 29/11/2026 à 19h12 de Marseille Saint Charles --> Paris Gare de Lyon
TGV INOUI n°6132

4 jours consécutifs d'apprentissage de l'escalade sur coinceur :

la couennes à blackbeaner pour appréhender la nouveauté,
la grande voie sur coinceurs : similitudes et différence avec la grande voie équipée. Cordes, tirage, force de choc, sens de la chute, traversées.
Artif 101 : comment franchir un pas sur lequel je bloque ? Quand tout espoir d'enchaînement est perdu et qu'il faut avancer et sortir.
et enfin, ce qui marche bien pour apprendre l'escalade : on va grimper. Grande voie semi équipée voire pas équipée du tout sur un calcaire septentrional avec les cigales en bonus, vu sur la mer, panisses mayo en dessert !

Niveau Technique : 6A à vue falaise et autonomie en GV

Expérience requise

Niveau 6a à vue en tête en falaise et autonomie en grande voie équipée obligatoire.

Cela implique de savoir à minima :

- Assurer un grimpeur en tête et maitriser l'assurage dynamique,
- Confectionner un relai de progression en grande voie,
- Assurer un ou deux seconds depuis le haut,
- Installer un rappel et descendre,

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

- votre expérience en escalade, bloc / couenne / GV,
- une liste de 5 grandes voies réalisées en autonomie (ainsi que votre position dans la cordée : leader fixe / réversible / second,
- votre niveau (en tête a vu, en tête après travail)

N'hésitez pas à compléter avec 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 + 2 mousquetons
- Longe double en corde dynamique
- Machards
- Anneau de corde (type dynaloop 150 ou équivalent)
- 3 Mousquetons à vis

Technique à partager

- 2 brins de corde à double 50m ou 60m
- Jeu de 13 à 15 dégaines.

- Friends/coinceurs si vous en possédez déjà

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

Appart Hôtel dans Marseille compris dans l'inscription

Transports

Trains à réserver, aux frais des participants :

Aller le Mercredi 25/11/2026 à 18h10 Paris Gare de Lyon --> Marseille Saint Charles
TGV INOUI n°6153

Retour le dimanche 29/11/2026 à 19h12 de Marseille Saint Charles --> Paris Gare de Lyon
TGV INOUI n°6132

Préférer la réservation de billets de trains échangeables

Inscriptions

- **Nombre de participants :** 9 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** : 22/09/2026

Participation aux frais

- 370 € 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 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 cas 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.