



**CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE**

**Escalade en falaise 13-STE06**

## **STAGE D'INITIATION A L'ESCALADE EN FALAISE**

Le stage d'initiation à l'escalade en falaise se déroule sur 5 jours en falaise répartis sur 2 week-ends, ainsi que sur deux soirées en salle.

Ce stage vise à :

- enseigner aux participants les techniques d'escalade en tête en falaise sur site sportif équipé,
- leur permettre d'acquérir l'autonomie pour la pratique en sécurité de l'escalade en falaise équipée d'une longueur,
- leur faire découvrir l'escalade en grande voie (plusieurs longueurs).

Les points suivants seront notamment abordés : progression en tête, stratégie / rythme / mental, mousquetonnage, assurage dynamique, gestion de la chute (école de vol), pose de relais, manipulations de corde, rappel, réchappe, enchaînement de plusieurs longueurs...

Il est destiné à des personnes :

- Ayant déjà des bases d'escalade,
- N'ayant pas ou peu grimpé en tête, et ne maîtrisant pas les manœuvres associées (relais, ...)
- Ayant un niveau 5a à 5c.

Il est particulièrement adapté aux personnes ayant suivi le CIE (Cycle d'initiation à l'escalade) auxquelles il apportera un complément naturel aux acquis de ce cycle. Il n'est pas destiné aux personnes qui auraient déjà une bonne expérience de la falaise.

### **Programme du stage**

#### **Deux soirées en SAE (Salle Alban Satragne) :**

**Jeudi 11 avril 2013 de 18h à 20h**

**Jeudi 18 avril 2013 de 18h à 20h**

**Objectifs des soirées :** réviser/apprendre les techniques d'escalade en tête.

**Premier week-end :** En Bourgogne sur les sites proches de Rémigny et/ou Cormot : samedi 20 et dimanche 21 avril 2013

**Deuxième week-end :** Dans les Alpes de Haute Provence sur le site d'Orpierre du samedi 18 au lundi 20 mai 2013

**Objectifs des WE :**

- accéder à l'autonomie en falaise équipée d'une longueur,
- aborder l'escalade en grande voie (plusieurs longueurs).

#### **NOTE**

L'encadrement et l'organisation se réservent le droit de modifier ce programme, notamment si la météo ou la fréquentation des sites l'exigent.

## Contacts et Encadrement

### Contact :

Anne-Claire CUNIN

[aclairecunin@gmail.com](mailto:aclairecunin@gmail.com)

06 70 92 10 28

### Encadrement :

Guide de haute montagne et initiateur CAF

**Participants : 12 personnes** (N'hésitez pas à vous inscrire sur la liste d'attente)

## Transport

Autonome pour la salle.

Covoiturage pour les week-ends en falaise ou location d'une voiture (organisation à voir avant le départ).

## Inscription

Les inscriptions se font pour l'**ensemble du stage** et sont exclusivement personnelles.

- Auprès du secrétariat du Club : 12 rue Boissonnade 7514 Paris. Tel : 01 42 18 20 00.
- Par courrier : l'inscription doit être postée au Club, 5 rue Campagne Première, 75014 PARIS ou déposée sur place, 12 rue Boissonnade, 75014 PARIS.
- Directement sur le site du CAF, via l'espace membre.

Vous devez déjà **être adhérent** au CAF ou le devenir pour en profiter.

### Coût du stage : 295 euros

Ce montant inclut :

- les entrées pour les 2 soirées en salle (Salle Alban Satragne (plan d'accès : <http://bit.ly/WR2XB8>)),
- le coût de l'encadrement pour 2 soirées en salle (initiateur CAF) et pour 5 jours en falaise répartis sur 2 WE (guide de haute montagne et initiateur CAF),
- le matériel collectif d'escalade (cordes, dégaines),
- 5 nuitées en gîte (2 en Bourgogne, 3 à Orpierre),
- le prêt d'une partie du matériel technique individuel sur demande : cf. ci dessous.

Il ne comprend PAS :

- les boissons, les repas : petits déjeuners, pique-niques sur le site et dîners préparés en commun au gîte ou pris au restaurant,
- le transport sur les sites : covoiturage pour les week-ends en falaise.

### IMPORTANT

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre la participation d'un stagiaire, si son niveau technique ou sa forme physique ne correspond pas à celui requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

# Équipement nécessaire

## Matériel technique individuel

- une paire de chaussons d'escalade,
- un baudrier (modèle d'escalade de préférence réglable),
- un casque,
- 3 mousquetons à vis, 2 dégaines, 2 anneaux de sangle 120cm (de préférence en dyneema),
- un système d'assurage permettant idéalement d'assurer premier et second (type reverso de Petzl ou équivalent), sinon de type tube (huit proscrit),
- 2 anneaux de cordelette 6 ou 7 mm (environ 1m50) avec nœud de pêcheur double pour confectionner des autobloquants.

Rq : Il est préférable que chacun dispose de son propre matériel. Cependant, hormis pour les chaussons, le CAF peut le mettre à votre disposition : à préciser au moment de l'inscription. Il sera placé sous votre responsabilité, tout matériel mis à disposition, cassé ou égaré, nécessitera une participation financière de la part du stagiaire.

## Vêtements / Matériel divers

**Pour se protéger du soleil** : crème solaire, lunettes de soleil, chapeau...

**Pour se protéger de la pluie** : veste coupe-vent et imperméable type Gore-Tex.

**Pour se protéger du froid** : gants, bonnet, sous vêtement technique, polaire fine, polaire, pantalon. L'ensemble doit être souple, pour ne pas gêner les mouvements lors de l'escalade ! Attention Orpierre est à 700 d'altitude, il peut faire frais, surtout en grande voie.

**Une tenue légère** (il peut aussi faire chaud !) : short, Tshirt...

**Une bonne paire de chaussures de marche** pour accéder aux sites.

**Un petit sac-à-dos** (30 L environ).

**Trousse à pharmacie personnelle** : soin petites blessures, vos médicaments habituels, comprimés contre les maux de tête, ...

Trousse de toilette, serviette de toilette et drap de sac pour les gites.

Une lampe frontale (en cas de retour tardif).

## Coté alimentation ... :

- 2 litres d'eau minimum pour la journée,
- barres de céréales, petits gâteaux etc. pour la journée,
- pique-nique pour le déjeuner,
- quelques courses à prévoir pour les petits déjeuners (répartition à établir avant les départs),
- possibilité de faire des courses sur place pour les diners ou d'aller au restaurant.