



## Activité SAE

### Fiche Technique 15-SAE14



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

### Escalade à St Maximin

Dimanche 29 mars 2015

#### ENCADRANTS

**Carlos Altieri**

Email : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

#### TRANSPORT :

Covoiturage (essence + péages + 0,08 €/km) 40 km x 2

Possibilité de venir en train : départ Paris Nord jusqu'à St Leu d'Esserant puis 2 km à pied.

#### PROGRAMME :

**Description :** <http://www.camptocamp.org/sites/298212/fr/saint-maximin-le-larris>

**Niveau technique :** débutants SAE pour une découverte de la falaise

**Accord préalable :** Oui. Lien vers un tableau Google Drive à remplir pour logistique (véhicules, matos...)

**Expérience requise :** Avoir déjà grimpé en SAE, connaître les manips de moulinette, savoir assurer un grimpeur en tête de manière dynamique, grimper en tête est un plus.

**Accord préalable :** oui

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 5 max par voiture**

**HEBERGEMENT :** retour à Paris le soir même

#### MATERIEL NÉCESSAIRE

**Technique obligatoire :** baudrier, chaussons d'escalade, 1 assureur-descendeur, mousqueton à vis, 1 longe simple ou double, casque (dégaines pour ceux qui en ont).

**Technique optionnel :** 1 maillon rapide, Machard, gants ou mitaines d'assurage, corde à simple 70 m, 12 dégaines.

**Personnel :** Vêtements d'escalade, pull ou polaire, coupe-vent, couteau, pharmacie individuelle. Pique-nique le midi, boisson.

Carte CAF 2015, espèces ou chèques pour les frais de transport.



## Activité SAE

### Fiche Technique 15-SAE14



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

#### DIVERS :

**Préparation** : contacter les encadrants avant le départ pour l'organisation de la sortie.

**Départ** : RV le matin à 8h30 Porte de Bagnolet, à organiser suivant les voitures disponibles.

**Retour** : Dimanche soir

**Modalités d'inscription**: consultez le site du club ou contactez le secrétariat.

**Assurance annulation** : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

**Frais** : (voir Transport)

#### RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- ⇒ Etre 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.
- ⇒ Etre curieux et attentif à l'environnement

#### RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES À L'ESCALADE SUR SITES NATURELS DE UNE OU PLUSIEURS LONGUEURS ÉQUIPÉES

De manière générale, une consigne qui s'applique dans toutes les situations : ne jamais entreprendre une manip, si l'on est pas absolument sûr de ce que l'on fait!

⇒ Ayez toujours à l'esprit qu'un site naturel d'escalade, même déclaré " SPORTIF ", présente des risques, des dangers. Abordez-le avec circonspection.

⇒ Avant de grimper, il est toujours très riche d'enseignement de faire le tour du site en l'observant attentivement.

**Attention** : En général les sites aux voies de plusieurs longueurs dites « équipées » n'ont pas la densité d'équipement de ceux déclarés « sportifs » ! Prévoir le matériel en conséquence et une préparation physique et mentale adéquate.

En effet, certaines différences les distinguent :

- ⇒ L'espacement entre les ancrages est plus important !
- ⇒ Les relais en paroi ou en sortie de voie peuvent être de conception très différente.
- ⇒ De plus, il est nécessaire de préciser que le rocher offre une richesse de prises importante aux formes variées, qu'elles peuvent être cachées, inutiles ou inutilisables ! Que la voie peut avoir une trajectoire complexe peu évidente, définissant une lecture fine, subtile parfois incertaine !



## Activité SAE

### Fiche Technique 15-SAE14



club alpin français  
Ile-de-France

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

#### RECOMMANDATIONS A LA PRATIQUE DE L'ESCALADE EN FALAISE

1. Prévoyez un peu de matériel en plus.
  2. Il est recommandé de ne porter ni alliance ni bague.
  3. 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 (11 cm) 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
    - ✓ 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.  
Ayez toujours avec vous un « maillon rapide » pour éventuellement pouvoir gérer une réchappe.
  13. Pour les sites de plus d'une longueur, apprenez à gérer correctement un relais :
    - ✓ Cordée de 2, même leader
    - ✓ Cordée de 2 réversible
    - ✓ Cordée de 3
- Assurez-vous que tous vos coéquipiers (ères) savent gérer un relais et la descente en rappel ainsi que l'enchaînement de rappel sur sites de plusieurs longueurs.
14. Dans certaines voies, il peut arriver que le rocher soit fragile. Dans ce cas, faites très attention pour vous et votre assureur. Grimper doucement et ne vous ruez pas sur les prises sans savoir si elles tiennent.
  15. Le port du casque est recommandé pour les adultes et obligatoire pour les mineurs.
  16. Achetez le TOPO, le produit de sa vente contribue à l'entretien et à l'aménagement du site, de plus il contient des informations et des renseignements utiles.
  17. Lorsque l'on s'apprête à réaliser une voie de plusieurs longueurs, il est conseillé de prendre des renseignements auprès d'une personne qui connaît la voie.
  18. La nature vous offre le charme et les beautés d'un site d'escalade et son environnement, vous êtes l'intrus, soyez discret, respectez : La faune et la flore, l'équilibre de tout l'écosystème et ramenez vos déchets.
  19. Après votre passage dans une voie, lors de la descente, ayez le réflexe de brosser le surplus de magnésie qui peut apparaître sur certaines prises.
  20. Pensez à emporter une trousse de premiers secours, vérifiée et actualisée.
  21. Informez-vous sur les différents moyens de contacter les secours. Il est vivement recommandé de posséder un téléphone portable.
  22. Pensez à prendre de l'eau et de la nourriture en conséquence. N'oubliez pas de prendre les vêtements adéquats au site et à l'ampleur de la voie.