



Activité Escalade en falaise
Fiche Technique
16-EF13

www.clubalpin-idf.com

ESCALADE DANS LE BRIANCONNAIS

Du jeudi 14 au dimanche 17 juillet

ENCADRANTS :

Michel CLERGET : 06 09 62 90 38 contact rubrique « kifaikoi » sur le site du CAF

Anne Claire CUNIN: 06 70 92 10 28 contact rubrique "kifaikoi" sur le site du CAF

PROGRAMME : escalade sur grandes voies sportives (Croix de Toulouse, vallon de La Moulette, éperon du Chemin du Roy... ou sur Couenne, en fonction des conditions météo.

Topos : Escalade plaisir, Alpes du nord, Alpes du sud, éditions Olizane

Escalade Briançonnais, Haut Val Durance, Queyras. Yann, Martine et Jean-jacques Rolland

Niveau technique: 5 b/c en tête.

Accord préalable: Oui : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente. Procédez de préférence par demande d'accord en ligne lors du processus d'inscription.

Expérience requise: Grimpeurs autonomes : Savoir grimper et assurer en tête (assurage dynamique), installer une moulinette. Possibilité de prendre une cordée autonome en grande voie (savoir installer un relais, un rappel, connaître les manœuvres de réchappe.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 encadrants compris

HEBERGEMENT : gîte Le passe Montagne à Serre Chevalier (1/2 pension + petit déjeuner).
<http://www.gite-lepassemontagne.com/index.html>

TRANSPORT : train de nuit. Paris-Briançon. Départ le 13/07 à 21h22 (arrivée à Briançon le 14 à 08h31. Retour le 17/07. Départ à 20h27 (arrivée à Paris le 18 à 07h38).

Prendre un billet remboursable

Possibilité covoiturage avec partage des frais. Essence + péage + 0,10 €/km. Paris-Briançon 727 km.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

16-EF13

www.clubalpin-idf.com

MATERIEL NECESSAIRE :

Technique obligatoire : casque, baudrier, chaussons d'escalade, 1 descendeur, 1 longe, 1 autobloquant, 3 mousquetons à vis, 1 ou 2 sangles.

Technique optionnel : corde à double, dégaines, éventuellement corde à simple.

Personnel: polaire, coupe-vent, vêtement contre la pluie, bâtons de marche (éventuellement), bonnes chaussures pour les marches d'approche, petit sac à dos, lunettes de soleil, casquette, petite trousse à pharmacie. Pique-nique (possibilité de ravitaillement sur place). Prévoir maillot de bain et serviette pour aller aux grands bains du Monétier

⇒ Carte CAF 2016, Liquide ou chéquier pour régler le transport et le gîte_

DIVERS :

Préparation : Les encadrants contacteront les participants deux semaines avant le départ pour faire le point du matériel.

Départ : le mercredi 13/07 (train ou voiture).

Retour : le dimanche 17/07 en soirée. (arrivée à Paris lundi 18).

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

Frais : à régler à l'inscription **64,17 €** (23 € de frais administratifs + 41,17 € d'acompte pour le gîte.) En cas d'annulation l'acompte sera retenu.

Au total les frais d'hébergement + demi-pension + le petit déjeuner : 824 €, soit 137,35 € (base 6 personnes).

Prévoir en plus la taxe de séjour, la location d'une voiture pour se déplacer sur place, (éventuellement), le repas du dimanche soir et les pique-niques.

RECOMMANDATIONS GENERALES 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 SPECIFIQUES A L'ESCALADE SUR SITES NATURELS D'UNE OU

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

16-EF13

www.clubalpin-idf.com

PLUSIEURS LONGUEURS EQUIPEES :

De manière générale, une consigne qui s'applique dans toutes les situations : ne jamais entreprendre une manip, si l'on n'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. !

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 (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.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C



Activité Escalade en falaise

Fiche Technique

16-EF13

www.clubalpin-idf.com

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 remportez 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.

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C