

Organisateurs : Clément GRANDBASTIEN ; Charles VAN DER ELST

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Grimpe dans les Calanques

Du 11 au 14 Novembre 2021

Description de la sortie :

4 jours de grimpe en grandes voies (et couennes) dans les célèbres calanques de Marseille

Infos : <https://www.camptocamp.org/areas/820370/fr/calanques>

<http://www.calanques-parcnational.fr/fr/histoire-de-l-escalade-dans-les-calanques>

Topo : Escalade Les Calanques – CD13 FFME A. Bernard, G. Bernard, G. Drouot, H. Guigliarelli 2017

Grandes voies possibles :

- Sur les traces de Gaston (Eissadon)
<https://www.camptocamp.org/routes/242341/fr/calanques-eissadon-aiguille-sur-les-traces-de-gaston>
- La saphir (En Vau)
<https://www.camptocamp.org/routes/55466/fr/calanque-d-en-vau-la-saphir>
- Et la mer profonde et bleue (Eissadon)
<https://www.camptocamp.org/routes/55718/fr/calanques-eissadon-cirque-et-la-mer-profonde-et-bleue>
- L'intégrale du Pouce (En Vau)
<https://www.camptocamp.org/routes/142451/fr/calanques-en-vau-le-pouce-l-integrale-du-pouce>
- Pépito (Oule)
<https://www.camptocamp.org/routes/861258/fr/calanque-de-l-oule-belvedere-pepito>
- Voie du Baou Rouge (Cirque du Devenson)
<https://www.camptocamp.org/routes/55714/fr/calanques-devenson-face-sw-voie-du-baou-rouge-panoramique>

Niveau technique : 6a en tête

Expérience requise :

Les participants doivent être autonomes et expérimentés en site naturel d'escalade, avec une expérience en grande voie.

Cela implique de savoir :

- Assurer un grimpeur en tête (assurage dynamique),
- Réaliser les manipulations de relais
(faire la manœuvre de dés-encordement/ré-encordement au relais)

- Grimper en tête
- Installer un relais
- Assurer un second en grande voie
- Installer un rappel

Lors de votre demande d'inscription, merci de préciser votre expérience en escalade, bloc / couenne / GV, votre terrain de prédilection, vos habitudes de grimpe et votre niveau (en tête et a vu, éventuellement après travail) ainsi que tout ce que vous jugerez utile de nous raconter.

L'escalade dans les calanques est exigeante, les grandes voies y sont souvent engagées. Il est par exemple complexe de faire demi-tour dans des traversées. Nous profiterons probablement de la sortie « 21-EF03 – Grimpe en Champagne à Vertus » du Samedi 16 Octobre pour vérifier le niveau des personnes que nous ne connaissons pas.

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.

Hébergement et repas :

Nous logerons à l'auberge de jeunesse de la Fontasse au cœur du Parc National des Calanques.

Ce lieu n'est accessible qu'à pied avec 45 minutes de marche depuis la Calanque de Port Miou, Il est donc nécessaire de venir avec un Sac le plus léger possible.

Il faudra aussi venir avec notre nourriture pour tous les repas. Nous nous organiserons spécifiquement à ce sujet pour répartir qui fait quoi pour le soir. Les petits déjeuner et repas de midi sont à organiser individuellement. Une épicerie dans l'auberge permet de compléter en cas d'oubli.

Le Passe Sanitaire est exigé à l'auberge de la Fontasse

Équipement de l'auberge :

- Chambre dortoir pour 8 personnes
- Pas de douche mais de grands lavabos en pierre avec cuves et bidons qui permettent de se rafraîchir après une journée dehors
- Il n'y a pas d'électricité dans les chambres autre que la lumière des plafonniers. Quelques prises sont à votre disposition à l'accueil - pour téléphones, batteries externes et batteries vélos électriques seulement.
- Il n'y a pas de chauffage et en hiver, c'est la cheminée qui chauffe l'auberge.
- La 4G capte relativement bien, selon la météo.
- Eau non potable mais bidon 5L vendu pour 2€
- Pas de réfrigérateur
- Ustensiles de cuisine et gaz pour cuisiner

Transport

Le transport sera en train depuis Paris, départ le mercredi 10 Novembre après midi, retour le dimanche 14 Novembre au soir.

- Trajet Aller :
 - o TGV Paris → Marseille – 14h07/17h11 TGV 6077
 - o TER Marseille → Cassis – 17h32/17h55 TER 881641
 - o BUS / Taxi Cassis – Calanque de Port Miou
 - o 45min de Marche entre le parking de la Calanque de Port Miou et l'auberge de jeunesse de la Fontasse au cœur du Parc National des Calanques**Arrivée impérative avant 20h30**

- Trajet Retour :
 - o Marche jusqu'au parking de la calanque de Port Miou
 - o BUS / Taxi Calanque de Port Miou – gare de Cassis
 - o TER Cassis → Marseille – 18h35/19h00 TER 881638
 - o TGV Marseille → Paris – 20h02/23h24 TGV 6134

Pensez à réserver les trajets TGV Paris – Marseille A/R dès votre inscription à la sortie, sur un week-end prolongé les prix risquent de rapidement monter.

Il n'est pas nécessaire de réserver en anticipé les billets TER, nous les prendrons à la gare de Marseille ou Cassis.

Matériel nécessaire :

Technique obligatoire :

- Casque,
- Baudrier,
- Chaussons d'escalade,
- Système d'assurance
- Longe **double** en corde dynamique
- Autobloquant en cordelette diamètre 7mm
- 3 mousquetons à vis,
- 1 mousqueton HMS
- 1 anneau de corde dynamique pour concevoir des relais (type Dynaloop de Beal)
- 1 ou 2 sangles.

Technique à partager par 2 :

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

Personnel :

- Masque / gel hydro-alcoolique
- Vêtements chaud

- Duvet ou draps de sac pour l'auberge (des couvertures sont fournies pour les nuits fraîches)
- Lampe Frontale
- Pique-nique pour les repas de midi
- 1 chèque
- Carte CAF 2022.

Inscriptions :

- Nombre de participants : 6 participants + 2 encadrants
Ce nombre sera subdivisé en sous-groupes si nécessaire en fonction des règles gouvernementales en vigueur au moment de la sortie.
- Voir modalités d'inscription <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>
- 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.
- 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 validation des inscriptions : 16 Septembre 2021

Frais :

- 96€ à régler à l'inscription correspondant aux frais d'hébergement et d'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 le détail dans le processus d'inscription.
Voir conditions d'annulation_ : <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 le responsable désigné du groupe.
- Être curieux et attentif à l'environnement

Recommandations spécifiques à l'escalade sur sites naturels d'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 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 à 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'assurance,
 - 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 topes).
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'assurance 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 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.