

**Organisateurs : Bruno Hernandez , Hugo Enlart , Antoine Laugier**

## **Cycle Terrain d'Aventure - Sortie 1/5 Annot**

**23/09/2022 - 25/09/2022**

### **Description de la sortie :**

Description :Le Cycle Trad s'adresse aux grimpeurs et grimpeuses expérimentés souhaitant s'initier, gagner en autonomie et se perfectionner en Terrain d'Aventure (TA).

Sur 4 weekends (dont 2 rallongés) et 1 journées à Fontainebleau, l'objectif est d'acquiescence gestuelle en fissure et expérience en grande voie TA.

Le cycle sera encadré par un Brevet d'Etat en escalade et co-encadré par un moniteur fédéral d'escalade de le FFCAM.

De façon générale, le rendez-vous est donné pour la veille au soir, sauf mention contraire. Les participants seront libérés le dernier jour entre 16h et 18h.

Le Cycle est décomposé en plusieurs sorties résumées ci-dessous. Chaque sortie sera détaillée par la suite.

- [22-EF26](#) : 23, 24, 25 septembre 2022 à Annot : couennes sur coinces dans les fissures de grès d'Annot. Découverte/perfectionnement de la pose de protections et de la gestuelle. Triangulation de 3 points et plus.
- [23-EF10](#) : 15, 16 octobre 2022 au Caroux : grandes voies typées « montagne » dans le massif du Caroux. Deux voies de difficulté dépendant du niveau présenté à Annot.
- [23-EF13](#) : 14 Janvier 2023 à Bleau : découverte des blocs en fissure de la forêt, renforcement gestuel.
- [23-EF09](#) : 15,16 avril 2023 à Presles : weekend bigwall. Itinéraire d'artif sur deux jours, nuit en paroi.
- [23-EF11](#) : 26, 27, 28, 29 et 30 mai 2023 dans le Verdon : fissures et autres renfounges mythiques des gorges du Verdon. Parcours d'itinéraires historiques dans l'ambiance des gorges.

### **IMPORTANT**

**Les grimpeurs s'engagent à participer au cycle entier. Votre inscription sur la 1ère sortie du cycle vous ouvre une place automatiquement sur les suivantes : il n'est pas nécessaire de répéter l'opération, c'est le secrétariat du club qui s'en occupe.**

**Le montant total du cycle est de 875 €. Ce prix comprend les frais d'encadrement et les hébergements. Ce prix ne comprend pas le transport et la nourriture (mise en commun possible).**

**Attention, le règlement total de 875 € sera à fournir au club au moment de la demande d'inscription** selon les modalités suivantes :

> pour une demande d'inscription en ligne : opérer la capture de paiement en ligne de 400 €, débités par le club au moment de la validation de votre inscription. **Dans le même temps que votre capture de CB en ligne**, poster ou venir déposer au club (CAF IDF - 5 rue Campagne Première - 75014 Paris) deux chèques : un chèque de 237.50 € qui sera encaissé le 13 janvier 2023 et un chèque de 237.50 € qui sera encaissé le 24 mars 2023.

> pour une demande d'inscription par courrier (CAF IDF - 5 rue Campagne Première - 75014 Paris) ou à l'accueil du club : formuler en ligne la demande d'inscription et la demande d'accord et fournir un 1er chèque de 400 €, encaissé à réception, un 2ème chèque de 237.50 € qui sera encaissé le 13 janvier 2023 et un 3ème chèque de 237.50 € qui sera encaissé le 24 mars 2023.

**Une demande d'inscription avec paiements incomplets ne sera pas traitée. Une capture de carte bleue de 875 € non accompagnée des deux chèques complémentaires de 237.50 € est considérée comme un paiement incomplet.**

A noter : il est possible de souscrire deux option "assurance annulation" au moment de la demande d'inscription, l'une à 31.50 € l'autre à 46.90 € **pour la totalité du cycle**, en fonction du niveau de garanties. Si vous y souscrivez, le secrétariat vous contactera pour finaliser votre souscription.

## Niveau Technique : 6a VTT (à Vue Tout Terrain)

### Expérience requise :

Les participants doivent être autonomes en site naturel d'escalade.

Cela implique de savoir à minima :

- 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

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

Cela implique de savoir à minima :

- 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

Des notions de remontée sur corde et la connaissance de techniques d'aide au second sont utiles.

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.

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
- Longe en corde dynamique

- Autobloquants
- Anneau de corde permettant de constituer un relais
- 3 Mousquetons à vis

### Technique à partager

- Corde à simple 70m minimum
- Corde à double 2x50m minimum
- Jeu de 13 à 15 dégaines.
- Coinceurs.
- Tout autre matériel jugé nécessaire.

Signalez-nous lors de votre inscription le matériel que vous avez, nous nous organiserons une fois le groupe constitué.

### Personnel

- Vêtements chaud
- Mini trousse de 1er secours (couverture de survie, ...)
- Pique-nique pour les repas de midi
- Carte CAF à jour,
- Espèces ou chèques ou CB.

## Hébergement

Voir description sortie

Prévoir :

- Draps
- Sac de couchage
- Serviettes de toilette
- Maillot de bain

## Transports

A définir après les inscriptions ou voir description de la sortie.

## Inscriptions :

- **Nombre de participants** : 5 participant(s) + 2 encadrant(s)  
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** : 01/09/2022

## Participation aux frais :

- 400 € 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'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 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.