

**Organisateurs :** Clément Grandbastien 📧, Rénaud Occhipinti 📧, Jim Etevenard 📧, Olivia Guilbert 📧, Benoît Moinet 📧, Charles Van Der Elst 📧, Michaël Lachkar 📧

## Fête du Club - Rallye Montagne

**28/09/2024 - 28/09/2024**

### Description :

Ce rallye se disputera par équipe (cordée de 2 personnes), les trois équipes les mieux placées recevront, pour chacun de leurs membres, un/des prix en cadeau

Le concours est destiné à des pratiquants autonomes, maîtrisant l'utilisation du matériel et la pratique des différentes techniques de cordes décrites ci-dessous.

Les cordées devront être impérativement et individuellement munies du matériel de base pour l'escalade et l'alpinisme :

- Un casque ;
- Un baudrier ;
- Un descendeur sur un mousqueton HMS à vis ;
- Un Machard sur un mousqueton à vis ;
- Une longe ;
- Une sangle de 120cm sur un mousqueton simple ;
- Un mousqueton à vis supplémentaire ;
- Si vous avez une poignée Jumar (remonté sur corde) et une poulie (tyrolienne), sinon on vous en prêtera ;
- Pas de chaussons d'escalade mais des chaussures d'approche.

L'épreuve principale consistera en un parcours chronométré qui enchaînera :

- Le déplacement de bloc en bloc sur un parcours à suivre, pour se rendre sur les différents ateliers ;
- Une main courante à suivre
- Une traversée sur corde (tyrolienne) ;
- Une remontée sur corde ;
- Une descente en rappel ;
- Un parcours sur corde fixe ;
- Un parcours d'orientation

Les meilleurs chronos constitueront un premier classement.

Mais d'autres épreuves toutes aussi incongrues que pertinentes viendront corser le classement.

Vous l'aurez compris on est là pour s'amuser mais aussi pratiquer des exercices de cordes indispensables à la maîtrise de nos activités d'escalade, d'alpinisme ou de spéléologie.

☞ L'inscription à ce rallye se fait en ligne via cette fiche de sortie et comme elle se déroule par binôme, votre partenaire doit également s'inscrire de son côté. Merci d'indiquer ses nom et prénom dans le champ "Complément pour le secrétariat et les organisateurs" de votre inscription en ligne. Si vous n'avez pas de binôme, nous vous en trouverons un !

☞ Le rallye est limité à 10 cordées (20 personnes), toutefois si des places restent disponibles le jour de la

compétition, elles seront ouvertes sur place.

☞ S'il vous manque du matériel, on vous le prêtera !

Rendez-vous samedi 28 septembre à 14h site de l'éléphant, point d'accueil de la Fête du Club Alpin.

Le règlement complet du rallye vous sera transmis le jour de l'évènement.

## 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 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.

## En d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.