

Stage n° : 1763

STAGE MONTAGNE ESCALADE

Initiation à l'escalade en grande voie dans les Pyrénées

Escalade

Pyrénées Ariègeoises
(Ariège /Ax-les-Thermes/
Dent d'Orlu)



NIVEAU GENERAL:	<input type="checkbox"/> Découverte	<input checked="" type="checkbox"/> Initiation	<input type="checkbox"/> Progression	<input type="checkbox"/> Perfectionnement
NIVEAU TECHNIQUE ¹	<input type="checkbox"/> Niveau 1	<input checked="" type="checkbox"/> Niveau 2	<input type="checkbox"/> Niveau 3	
NIVEAU PHYSIQUE ²	<input checked="" type="checkbox"/> ☆	<input type="checkbox"/> ☆ ☆	<input type="checkbox"/> ☆ ☆ ☆	
DATES :	du 14/05/2020 au 17/05/2020		DUREE :	4 jours
MAXIMUM DE PARTICIPANTS :	6 participants maximum		Sortie confirmée à partir de 4 participants	
PARTICIPATION FINANCIERE :	250 euros / participant (300 euros pour les licenciés hors Ile-de-France)			

Le programme :

OBJECTIFS DU STAGE :

Ce stage s'adresse à des personnes ayant peu d'expérience d'escalade en site naturel, qui grimpent régulièrement en salle (SAE) et qui désirent approfondir ces premières techniques et consolider leur expérience en escalade ou découvrir la pratique en grande voie.

Il faut être capable, en escalade en salle, de réaliser des voies en moulinette et en tête en salle dans le niveau 5b. Une bonne forme physique est nécessaire dans la mesure où les marches d'approche pour accéder aux falaises peuvent être exigeantes.

Tous les aspects de l'activité seront abordés lors de ce stage : gestion de l'encordement, confection des relais, pose de coinces pour compléter l'équipement en place, rappels, choix des courses, lecture des topos, itinéraire, gestion du temps...

¹ Pour évaluer votre niveau technique, cf. commentaire page suivante et grille d'évaluation en dernière page

² Pour évaluer votre niveau physique, cf. commentaire page suivante et grille d'évaluation en dernière page

DEROULEMENT DU STAGE :

- **Jeudi 14** : Rdv au parking à 10h00 à Sinsat pour vérification du matériel et une première journée sur la falaise école pour faire le tour des manips : relais, rappels, pose de coinces. Nous rejoindrons notre gîte assez tôt dans la soirée pour prendre possession des lieux.
- **Vendredi 15** : Nous rendons vers la roche ronde ou Bassiès pour faire une première grande voie de quelques longueurs 4 à 5 longueurs.
- **Samedi 16** : Nous nous rendons sur la face Est de la Dent d'Orlu pour faire une grande voie de 350 à 400m (Pink Floyd/Tapas en dalle) d'un niveau maximum de 5a.
- **Dimanche 17** : Nous nous rendons à Calamès, pour continuer sur des grandes voies dans le niveau 5b/5c de 250m environ (prélude/voie des pères tranquille). Et prévoir un retour aux voitures vers 16h.

IMPORTANT : le déroulement du stage est donné à titre indicatif. Le programme et la destination pourront subir des modifications ou des aménagements à la baisse en fonction du niveau des participants, des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions météorologiques du moment.

DETAIL DU NIVEAU REQUIS :

Niveau général :

Vous n'avez pas ou peu d'expérience en grande voie ou en falaise école et vous souhaitez découvrir cet environnement. Une première expérience en site naturel sur 1 longueur est recommandée. Vous avez envie d'apprendre les manips et les techniques pour progresser vers l'autonomie dans cet environnement.

Intensité physique : La forme

Vous devez être capable de soutenir des marches d'approche de 500m de dénivelé positif environ sur 1 à 2h en portant votre matériel, nourritures et eau pour la journée, avant d'attaquer l'escalade sur des falaises allant de 250m à 500m. La durée du stage doit également être prise en compte dans l'évaluation de votre niveau physique.

Niveau technique requis :

Vous êtes autonome en moulinette et à l'aise dans le 5 en salle d'escalade (équivalent passeport Orange). Vous savez impérativement assurer un leader qui grimpe en tête.

IMPORTANT : Le(s) encadrant(s) s'assureront auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires. Ils pourront demander tous renseignements utiles aux participants (expériences passées, liste de courses, etc.). Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis.

Le matériel :

Consulter la fiche détaillée du matériel en annexe

Possibilité de prêt : se renseigner auprès des organisateurs. Toute perte ou casse de matériel pourra entraîner une participation financière du stagiaire.

Le matériel collectif est fourni par la Ligue : cordes, coinces, topos,

Les informations pratiques :

Rendez-vous : le 14 mai à 10h00 à Sinsat

- ▶ **L'hébergement** : En gîte ou mobil-home en camping tout confort, avec piscine si possible.
- ▶ **Les repas** : Les petits déjeuners et diners sont compris dans le prix (1/2 pension), prévoir la nourriture personnelle pour les déjeuners (vivres de courses).
- ▶ **Le transport** : à la charge de chacun, covoiturage possible (se renseigner auprès des organisateurs)

Les conditions du stage

- ▶ **Le prix comprend** : l'hébergement en ½ pension - l'encadrement– le prêt de matériel éventuel (cf. fiche matériel)
- ▶ **Le prix ne comprend pas** : les boissons, les vivres de courses et les repas du midi, les transports et l'équipement individuel (cf. fiche matériel)
- ▶ **Ce stage est réservé aux licenciés FFME** à jour de leur licence au moment de l'inscription et pendant le stage (pas de licence découverte).

L'encadrement

Le stage sera encadré par :

- Etienne LADENT, *initiateur alpinisme FFME*
- Guillaume PASQUET, *initiateur alpinisme FFME*



Inscription et renseignements

- ▶ **Renseignements techniques** : Etienne LADENT ☎ <donné aux participants avant le stage> / ✉ etienne.ladent@ffme-crif.com
- ▶ **Renseignements administratifs** : Basile PASQUET ☎ 06 66 82 45 37 / ✉ basile.pasquet@ffme-crif.com
- ▶ **Pièces à fournir** : voir *formulaire d'inscription sur le site HelloAsso*
- ▶ **Date limite d'inscription** : 15/04/2020

IMPORTANT : les réservations seront effectives SEULEMENT à réception du DOSSIER COMPLET. Les réservations se feront dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets. **TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE !**

GRILLE D'EVALUATION DES NIVEAUX REQUIS

NIVEAU TECHNIQUE REQUIS

Niveau 1 – Débutant ou quasi-débutant

Un stage pour découvrir ou re-découvrir l'activité, s'initier aux techniques et savoirs faire de l'alpinisme et de l'escalade en montagne. Le site, le choix des courses et la pédagogie facilitent la découverte, l'initiation et l'apprentissage.

Expérience requise : vous débutez l'activité ou vous avez déjà participé à un stage découverte.

Niveau 2 – Initié

Pour progresser dans la maîtrise des bases techniques de l'activité proposée et avancer vers l'autonomie.

Expérience requise : Vous avez déjà quelques jours ou semaines de pratique et avez acquis un degré d'expérience et de maîtrise minimum. Le cas échéant, vous savez marcher encordé et avec des crampons.

Niveau 3 – Confirmé

Vous maîtrisez les techniques et principes de base et vous souhaitez vous perfectionner et acquérir encore plus d'autonomie.

Expérience requise : Vous avez déjà une réelle expérience dans l'activité proposée. Le cas échéant, vous savez cramponner sur des pentes et arêtes de différentes inclinaisons. Vous avez réalisé en tête ou en réversible des courses de niveau Peu Difficile à Assez Difficile.

NIVEAU PHYSIQUE REQUIS

★ Intensité physique - En forme

Un stage * nécessite d'être en forme pour tenir des efforts d'endurance en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelés positif jusqu'à 1000 m (250 à 300 m/h).

Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 fois par semaine/vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h30 ou vous êtes capable de marcher 3h à un bon rythme.

★ ★ Intensité physique - En bonne forme

Un stage ** nécessite d'être en bonne forme pour tenir des efforts d'endurance longs en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelés positif jusqu'à 1300 m (300 à 350 m/h).

Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 à 2 fois par semaine/vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h15 ou vous êtes capable de marcher 5h à un bon rythme.

★ ★ ★ Intensité physique - En grande forme

Un stage *** nécessite d'être en grande forme. Dénivelés jusqu'à 1500 m, efforts prolongés en altitude sur plusieurs jours avec un sac à dos de 8 à 12 kg.

Vous faites des sports d'endurance 2 à 3 fois par semaine et/ou vous êtes capable de courir 15 km en moins de 2h sans vous arrêter ou vous êtes capable de marcher 7h en montagne à un rythme soutenu (350 à 400 m D+/h).

POUR PROFITER PLEINEMENT DU STAGE, NE VOUS SURESTIMEZ PAS !



CHEKLIST : matériel individuel conseillé pour les stages (non fourni)

LA TETE

- Une paire de lunettes de soleil
- Un casque escalade/alpinisme
- Une casquette, bandana, buff
- Une lampe frontale avec piles neuves

LE CORPS

- Slips et soutien-gorge
- Un Sous-vêtement technique chaud : Tshirt manche longue type carline ou lycra, mérinos
- Un haut technique d'escalade
- Une fourrure polaire, doudoune ou équivalent.
- Une veste type Gore-tex avec capuche enveloppante

LES MAINS

- Une paire de gants

LES JAMBES

- Un pantalon de montagne/escalade été
- Un collant technique

LES PIEDS

- Deux paires de chaussettes de montagne été

LES PIEDS ALPINISME

- Une paire de chaussures de marche d'approche, ou randonnées légères.
- Une paire de chaussons d'escalade (**NB** : une paire confortable car il faudra pouvoir les garder au pied pendant plusieurs heures !)

MATERIEL TECHNIQUE COMMUN

- un baudrier en bon état.
- un descendeur et 2 mousquetons permettant d'assurer un second sur le relais (type Reverso ou Toucan)
- 6 dégaines
- 1 autobloquant (tibloc, ropman)
- 1 anneau de cordelette 6mm (« machard »)
- 1 longe double avec mousquetons à vis (pour les rappels)
- 3 mousquetons à vis ou autobloquant.
- 2 grandes sangles (120 à 240cm)
- 1 jeu de coinces/friends

AUTRES EQUIPEMENTS

- 1 sac à dos (capacité adaptée à l'évolution sur les voies – choisir un sac d'une taille intermédiaire entre 30l à 50l)
- 1 couverture de survie,
- 2 bâtons de marche (recommandé)
- Un couteau suisse ou multi-tool
- Sifflet
- Couverture de survie

DIVERS

- Un drap sac pour le refuge (« sac à viande »)
- Une gourde (isotherme)
- Crème solaire, stick lèvres
- Appareil photo numérique + chargeur
- 2 – 3 Sacs poubelles
- Trousses de toilette légère :
 - o Brosse à dents + dentifrice, Lingettes « mixa-bébé » ou Gel douche/shampooing, Crème solaire, stick lèvres, gel hydroalcoolique
 - o Serviette de toilette light
- Nourriture pour les midis et vivres de course (barres céréales...) pour toutes les journées du séjour
- Pharmacie personnelle : (Elastoplast, Compeed, pansements, médicaments personnels, etc.)
- Licence FFME, attestation de Sécurité sociale, mutuelle, Vos papiers indispensables en cas d'accident à garder en permanence sur vous (contre-indications médicales, groupe sanguin, traitement et maladie en cours...)
- Carte nationale d'identité
- papier voiture + clé
- Clé domicile
- Papier et crayon

* Matériel en vente pour une dizaine d'euros dans les chaines de magasins distribuant des articles de sport

En incolore : équipement personnel à avoir ou à louer par vos propres soins

En jaune : équipement à avoir mais possibilité de prêt par la Ligue FFME en fonction des disponibilités

Matériel commun fourni par l'organisation : cordes d'assurages, coinces, cartes topographiques, GPS, etc.

Cette liste n'est pas exhaustive et elle est à compléter par vos soins