

ENVOL
VERTICAL

STAGE GRANDES VOIES

Oct - Déc 2021

ASSA Escalade

De l'initiation à
l'autonomie en grandes
voies sportives

CYCLE DE PROGRESSION VERS L'AUTONOMIE EN GRANDE VOIE SPORTIVE

Objectifs

A l'issue du stage, les grimpeurs sauront préparer une sortie : étude de topo, gestion de l'approche et préparation du matériel.

Sur le terrain, ils pratiqueront les manœuvres indispensables de sécurité : assurage, construction de relais et descente en rappel.

Ils seront également familiarisés avec des techniques essentielles de secours : réchappe, remontée sur corde, mouflage, etc.



APPRENTISSAGE THÉORIQUE

2 séances pour découvrir les manœuvres de cordes ainsi que des manips de secours

1 séance d'application en falaise sur un secteur de couenne de plusieurs longueurs

JOURNÉE GRANDES VOIES

2 journées de pratique en grande voie à St-Jeannet ou dans les Gorges du Loup

WEEK-END GRANDE VOIE

1 week-end de 2 grandes voies dans le Verdon ou les Calanques en fin de cycle



PRÉ-REQUIS

Niveau technique requis :
Pratique régulière en falaise.
Être à l'aise dans le niveau 5c en tête.

Avoir son matériel personnel d'escalade : chaussons, baudriers, dégaines, réverso ou équivalent, mousquetons, longes, machard / ficelle.

Être motivé pour apprendre une nouvelle facette de l'activité !

A partir de 16 ans

CONTENU

Séance 1, en salle ou en falaise, 2h

Découverte du vocabulaire et des manips de base pour grimper en réversible, avec des cordes à double :

- Assurer avec un réverso / ATC un grimpeur en tête,
- Construire un relais constitué de 2 points réputés fiables non reliés,
- Assurer son second avec un réverso / ATC en mode "réverse",
- Confection du noeud de cabestan.

Séance 2, en falaise, journée

Mise en pratique des bases acquises précédemment pour les mettre en œuvre sur une falaise école.

- Atelier rappel : confection de machard, apprendre à descendre, efficacement avec un autobloquant en sécurité,
- Grimper une voie de 2 longueurs en réversible en construisant ses propres relais, puis descendre en rappel,
- Explication et pratique école de différents types de relais (arbre, points éloignés, un point béton et un point douteux, manque de mousquetons, etc...),
- Lover une corde pour son transport.

Séance 3, en grande voie de 150m max, journée (St Jeannet, Hermitage, Peillon, etc)

Après la falaise, la grande voie pour de vrai ! Tout au long de la sortie des conseils seront prodigués aux grimpeurs pour être plus efficace et perdre moins d'énergie.

- Etudier le topo, rechercher l'accès, la descente,
- Préparer un sac adapté pour la grande voie,
- Gestion du tirage dans la voie,
- Communication verbale et non-verbale dans la cordée,
- Explication des différences aux relais entre la grimpe en réversible et en leader fixe.

Maîtriser les techniques et les astuces pour aborder vos prochaines grandes voies en toute sérénité

CONDITIONS

A partir de 4 personnes.

Sortie en falaise et grandes voies le samedi ou le dimanche, de septembre à décembre. Dates et secteurs seront déterminés en fonction des conditions météo.

Les grandes voies seront sélectionnées pour convenir au niveau du groupe.

Séances théoriques en salle en soirée la semaine pour les adhérents à l'ASSA.

Séances 1 & 2 et 5 & 6 en falaise lors de la même journée pour les non-adhérents

CONTENU

Séance 4, en grande voie de 200m à 250m, journée (St Jeannet, Aiglun, etc)

Un peu plus de longueur ... Il faut donc mettre en place des techniques pour ne pas perdre de temps tout en se faisant plaisir.

La cordée évoluera en réversible ou en bloc en fonction de son choix. Le moniteur continuera à superviser la progression des grimpeurs mais laissera la cordée mener sa course en autonomie.

- Efficacité (rigueur, sécurité et rapidité) dans les manips pour respecter l'horaire de la course.

Séance 5, en salle ou en falaise, 2h

Initiation aux manips basiques de secours :

- Descendre sur un seul point en cas de réchappe,
- Remonter sur corde dans le cadre d'un rappel,
- Remonter sur corde en cas de chute dans un dévers,

Séance 6, en salle ou en falaise, 2h

Techniques d'aide au second :

- Débloquer le réverso pour redescendre son second,
- Mouflage et mariner simple et double.

Séance 7, en grande voie, Verdon / Calanques

Faire une grande voie efficacement en complète autonomie :
Weekend de 2 jours dans les Calanques ou le Verdon.

ENCADRANT

Gaétan Lamoureux, moniteur diplômé d'état, DEJEPS escalade en milieux naturels.

Encadrant au sein du club ASSA escalade

contact@envol-vertical.fr
06.63.23.32.96



TARIF & INSCRIPTION

200€/personne pour les adhérents à l'ASSA à régler auprès du club.

260€/personne pour les non-adhérents à régler auprès du moniteur.

