

Cycle : Grandes voies équipées Initiation et progression 2026

Encadrantes : Camille Marino et Anne-Camille Plichart

Préambule : le cycle s'adresse à des **grimpeurs autonomes** en couenne (falaise équipée d'une longueur) mais débutants ou très peu expérimentés en grandes voies et désireux non seulement de découvrir cette pratique mais également d'aller vers l'autonomie. Les stagiaires seront amenés à prendre des responsabilités dans le choix des courses, la préparation du matériel, le lead de la cordée.

Pour les grimpeurs ayant déjà une l'expérience conséquente de l'escalade en grandes voies, dans l'optique d'une démarche de perfectionnement, des sorties à la journée, sur des itinéraires spécifiques, pourront vous être proposées.

Pré-requis :

- niveau 5 du livret validé - autonomie en SNE (signalez le sur votre fiche si le niveau n'a pas été validé)
- niveau 5c en tête (5c « toutes conditions »)
- bonne condition physique indispensable (endurance dans l'escalade, marches d'approche, port du matériel collectif : cordes, dégaines...)

Matériel nécessaire

Le matériel collectif (cordes, dégaines) sera autant que possible mutualisé mais il est nécessaire que les participants disposent de leur matériel personnel : baudrier, casque, chaussons (confortables), reverso ou équivalent, machard, longe, 3 mousquetons libres, sac à dos (~20 litres)

- pour les WE : matériel de camping (tente, duvet, matelas...)
- Nous privilégierons le covoiturage.

Compétences visées :

- Préparation de course : lire les topos, préparer une course, mener la marche d'approche, itinéraire dans la voie, gestion globale de la course (retour)
- techniques de progression en GV : faire un relais, assurer son premier / son second de cordée depuis le relais, grimper avec une corde à double, grimper en flèche
- techniques de sécurité : rappel, équiper un pas difficile, remontée sur cordes, mouflage.

Programme :

- séance de manips en salle lundi 2 mars à 20h (Simone Veil)
- Samedi 7 mars (sortie à la journée autour de Nice)
- 21-22 mars (Séjour dans les Calanques – hébergement camping)
- 4-5-6 avril (Séjour dans le Verdon – hébergement camping)

Formulaire à envoyer conjointement à
ac.plichart@gmail.com et camille.marino06@gmail.com

Période de candidature : du 02/02 au 21/02

Fiche d'inscription

Renseignements généraux

- NOM / Prénom :.....
- Date de naissance :.....
- Adresse :.....
- Tel :.....
- Email :.....
- N° de licence :.....

1. Condition physique

- Comment évaluez-vous votre condition physique ?

Faible *Moyenne* *Bonne* *Excellente*

- Outre l'escalade, pratiquez-vous un/des sport(s) ? Précisez.

2. Pratique de l'escalade

- Précisez le plus justement possible votre niveau en escalade

En falaise en tête :

En falaise en moulinette :

- Avez-vous déjà une expérience en grande voie ? Si oui précisez (nom de la (des) voie(s), niveau, en second ou certaines longueurs en tête...)

.....
.....
.....

3. Matériel

Quel matériel d'escalade possédez-vous ?

.....
.....

4. Attentes personnelles

Quelles sont vos attentes quant à ce cycle de progression ? Découverte, autonomie en réversible, autonomie en leader...

.....
.....
.....

5. Disponibilités : la disponibilité à un maximum de dates est indispensable au bon fonctionnement du cycle et constitue un critère de sélection.

A quelles dates du cycle pouvez-vous être présents ?

- séance de manips en salle lundi 2 mars (Simon Veil) OUI/NON
- 07 mars OUI/NON
- 21-22 mars (Séjour dans les Calanques) OUI/NON
- 4-5-6 avril (Séjour dans le Verdon) OUI/NON