



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

Escalade « Grande voies »

FICHE TECHNIQUE PRINTEMPS 2018

Cycle : Objectif 6a

1 OBJECTIF/PROGRAMME

Il est indispensable pour pratiquer ce sport d'avoir une bonne condition physique.

Ce cycle s'adresse aux grimpeurs (ses) de niveau 5c extérieur en début de saison. Il s'agit d'acquérir l'ensemble des techniques permettant d'aborder **en autonomie** des voies de plusieurs longueurs d'un niveau de 6a obligatoire.

Il est couplé avec l'ensemble des stages progressions du club (progression automne / hivers, progression printemps, Technique de sécurité en falaise), des séances d'entraînements en salle et extérieur.

Il vous sera demandé avant chaque sortie d'avoir réalisé une fiche journée comprenant :

- l'heure et le lieu de départ, l'itinéraire, l'accès aux voies
- avoir le topo de la voie à réaliser, nombre de longueur, nombre de dégaines, niveau des difficultés
- avoir estimé le temps de trajet, d'accès et de réalisation

2 CALENDRIER/ENCADREMENT

Mi mars :

Apprentissage des manipulations « grande voies » en salle.

Objectif : maîtriser les techniques d'assurage d'un second de cordée, maîtriser l'installation et la gestion d'un relais (sur sangle, sur corde), techniques de descente en rappel

24 ou 25 mars : grande voie 5a / 5b max lieu à définir

Approche mentale de la grande voie. Mise en pratique des techniques apprises en salle.

29 avril : grande voie Rocher de Gonson (bivouac le 28 au soir sur place) : 5c/6a – 150 m

Appréhender le vide, l'approche en rappel et grimper !

« D'un extrême à l'autre » ou « L'érudit des nudistes »

Grande voies à Presles (voies récentes avec un excellent équipement!)

26 ou 27 mai : « Désirée » 5C obligatoire

23 ou 24 juin : « La Rampe des commères » 6a obligatoire

Nb : les dates et voies prévues pourront changer en fonction de la météo et de la fréquentation

Responsable : Laurent Chapron (laurent.chapron@neuf.fr)

3 INSCRIPTIONS ET CONTRIBUTION FINANCIERE

Il faut être adhérent au club GEMSA et avoir souscrit une assurance

- Inscriptions à la permanence le jeudi auprès du responsable administratif ou auprès de escalade-alpinisme@gemsa.fr, dès mi-novembre.
- Age : plus de 18 ans.
- Effectif : 7 maxi
- Date limite d'inscription : une semaine avant le début du cycle.
- Contribution financière pour l'ensemble du module 30 € par stagiaire à régler à l'inscription, par chèque libellé à l'ordre de GEMSA ou par virement (saisir en libellé du virement « Objectif 6a »).
- Elle couvre :
 - L'investissement en matériel « grande voies »
 - Il reste à la charge des stagiaires le covoiturage (0.30 €/km par voiture à répartir entre l'ensemble des participants) et les frais d'hébergement éventuels

4 MATERIELS ET EQUIPEMENTS NECESSAIRES

Chaque participant doit apporter :

- casque, baudrier, descendeurs, mousquetons, dégaines, matériel de rappel – autobloquant
- petit sac à dos, eau, nourriture

Note au débutants : n'hésitez pas à vous rapprocher des cadres si vous n'avez pas de matériel

Note concernant les EPI* : les EPI personnels (casque, baudrier, descendeurs, mousquetons) devront répondre aux normes de sécurité en vigueur et notamment concernant leur date d'achat.

>> les cadres se réservent le droit de refuser tout matériel qui présenterait un risque de part son état et/ou sa vétusté.

*Equipement de Protection Individuel