

LES SORTIES D'INDOOR 2013



INITIATION « BLOC A BLEAU »

Objectifs :

- découvrir l'escalade de bloc en milieu naturel
- progresser en autonomie et dans la difficulté
- apprendre les techniques de parade
- apprendre à positionner un crash-pad

Pour qui ?

- sortie ouverte prioritairement aux adhérents adultes, débutants en bloc.
- niveau requis : savoir monter les escaliers...

Encadrement :

- Principalement : Ronald, Nico, Séb
- membres du CA expérimentés et disponibles...
- autres volontaires tout aussi expérimentés et désireux d'aider...

Quand ?

- sortie prévue pour la journée complète, le samedi 14 Avril.
- en cas de mauvais temps annoncé, nous reporterons la sortie au dimanche si possible.

Organisation :

- nous nous chargeons de prendre de quoi amortir les chutes...
- à apporter : une paire de chaussons et de la magnésie
- Départ en voitures communes, à organiser selon les inscriptions.
- Prévoir le picnic sur place

Nombre de places : une quinzaine. Inscription auprès de Séb
(sebastien.frachebois@wanadoo.fr)

PERFECTI ONNEMENT FALAI SE

3j -- Week-end de Pentecôte

Objectifs :

- acquisition de nouvelles techniques de progression en falaise (installation d'un relais en haut de voie, assurage sur plaquette, descente en rappel, réchappe)
- progresser dans l'escalade en falaise, et notamment dans l'engagement (voies dont l'équipement est plus « aéré »)

Pour qui ?

- sortie réservée à des adhérents déjà autonomes en falaise équipée (progression en tête, installation d'une moulinette...)

Encadrement :

- Principalement : Ronal, Nico, Séb
- Autres membres du CA expérimentés.

Nous alternerons les moments de formation à de nouvelles techniques et des moments de grimpe en autonomie.

Où ?

- Principalement sur les falaises de Cormot en Saône et Loire, pas loin de Beaune.
- Il s'agit de falaises allant jusqu'à 35-38m de haut, en beau calcaire typiquement « bourguignon »...escalade plutôt exigeante dans la tête et le placement !

Quand ?

- sortie prévue sur 3 jours, le we de Pentecôte. Départ le vendredi 17 au soir (selon les possibilités de chacun) et retour le lundi 20 dans la soirée.

Organisation :

Hébergement :

- Camping
- au moment de l'inscription, merci de nous indiquer ce que vous pouvez apporter comme matériel de camping

Matériel technique :

- nous nous chargeons des cordes, dégaines, casques, longes, plaquettes, descendeurs (pour ceux qui n'en ont pas)
- Attention : nous n'utilisons pas les cordes que nous ne connaissons pas...vous pouvez donc laisser la votre à la maison.
- A apporter : *chaussons
* si vous êtes l'heureux possesseur d'un baudrier, d'un descendeur, d'un casque, prenez-les.

Restauration :

- prévoir les petits déj, déjeuners, dîners
- un repas dans un resto du coin sera sans doute organisé dans le séjour (compter dans les 20-25€)

Déplacements :

- véhicules perso mis en commun: à déterminer et organiser en fonction des possibilités de chacun.
- possibilité de venir en train, en arrivant à la gare de Chagny.

Les caprices du temps :

- normalement, c'est grand beau prévu...
- mais comme on ne sait jamais, nous aviserons et prendrons une décision dans les 3j précédant le départ.
- quelques gros nuages ou petites averses localisées ne compromettent absolument pas la sortie.

Coût :

- compter : une participation de 5€, le camping, la nourriture, le resto.
- si vous souhaitez venir par vos propres moyens, sans passer par l'organisation que nous proposons, ce sera à votre seule charge.

Nombre de places :

- 12 places « stagiaires »
- inscription auprès de Séb (sebastien.frachebois@wanadoo.fr)
- avant de vous inscrire, soyez sûrs de vous...

« A L'AISE EN FALAISE »

Initiation

Objectifs :

- découverte de l'escalade en milieu naturel.
- premiers pas vers une pratique autonome en falaise équipée.
- acquisition d'un bagage technique concernant la préparation d'une sortie, la sécurité au pied des voies, la progression de base (placement de dégaines, installation d'une moulinette...)

Pour qui ? :

- adhérents du club, adultes, non autonomes en falaise.
- Niveau requis : savoir grimper en tête en SAE.

Encadrement ?

- Membres du CA

Où ?

-- Site de Remigny, en Bourgogne, du côté de Chagny, pile poil au milieu des vignes et du bon vin...

Quand ?

-- sur un week-end, départ sans doute le vendredi 31 Mai au soir pour la plupart, retour le dimanche 2 Juin en soirée. Organisation des départs à moduler selon les horaires et les possibilités de chacun...

Organisation :

Hébergement :

- bivouac sur le site (attention, ce n'est pas un camping municipal mais bien un bivouac...)
- au moment de l'inscription, merci de nous indiquer ce que vous pouvez apporter comme matériel de camping

Matériel technique :

- nous nous chargeons des cordes, dégaines, casques, longes, descendeurs (pour ceux qui n'en ont pas)
- Attention : nous n'utilisons pas les cordes que nous ne connaissons pas...vous pouvez donc laisser la votre à la maison.
- A apporter : *chaussons
* si vous êtes l'heureux possesseur d'un baudrier, d'un descendeur, d'un casque, prenez-les.

Restauration :

- prévoir les petits déj et déjeuners.
- barbuc' du soir !

Déplacements :

- véhicules perso : à déterminer et organiser en fonction des possibilités de chacun.
- possibilité de venir en train, en arrivant à la gare de Chagny.

Les caprices du temps :

- normalement, c'est grand beau prévu...
- mais comme on ne sait jamais, nous aviserons et prendrons une décision dans les 3j précédant le départ.
- quelques gros nuages ou petites averses localisées ne compromettent absolument pas la sortie.

Coût :

- prévoir le restau et la nourriture perso
- les déplacements en véhicules communs seront pris en charge et organisés par le club et une « participation » de 5€ demandée à chaque inscrit.
- si par convenance perso vous souhaitez venir par vos propres moyens, en train ou voiture, c'est à votre charge.

Nombre de places :

- 12 places « stagiaires »
- inscription auprès de Séb (sebastien.frachebois@wanadoo.fr)
- avant de vous inscrire, soyez sûrs de vous...Les annulations de dernière minutes compromettent l'organisation de prochaines sorties...