STAGE ESCALADE FALAISES PROVENCE ET CALANQUES INITIATION

Du 22/10/20 au 25/10/20

Pour progresser en escalade il vous faut des sites adaptés, un rocher de qualité, un enseignant pédagogue et de la concentration grâce au silence....
Les sites de Provence réunissent toutes ces conditions.
Les thèmes d'évolution abordés au cours de ces 4 jours de stage seront les suivants : la concentration, la maîtrise de la peur, les équilibres, les placements, les rythmes et les stratégies à adopter dans les voies.
L'encadrant vous filmera pour une auto-critique en direct.

- Niveau : Niveau Evolution
- Massif : Provence
- 4 jours
- 5 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 535,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : SAINTE-VICTOIRE

Le guide vous accueille et vérifie votre matériel. Nous allons ensuite grimper directement sur les fascinantes falaises calcaires de la montagne Ste Victoire situées à quelques dizaines de kilomètres.
Le site à inspiré le peintre Paul Cézanne durant toute sa vie. Vous ferez partie de la toile... que vous n'oublierez pas de si tôt.
Repas et nuit en hôtel au pied de la montagne St Victoire.

JOUR 2 : GORGES DE BUOUX OU SAINTE-VICTOIRE

Selon la météo et le niveau des grimpeurs, nous partirons soit à la découverte de la superbe Falaise des Gorges de Buoux, une mollasse très colorée et sculptée, plutôt athlétique, ou bien nous retournerons sur les dalles magiques de la Sainte Victoire.
Transfert sur Cassis. Heure d'arrivée prévue pour l'apéro sur le port...
Repas et nuit en auberge de jeunesse au coeur du village.

JOUR 3 : CALANQUES DE MARSEILLE-CASSIS

Grimpe sur le spot mondialement connu des Calanques de Marseille-Cassis. Parois calcaires les pieds dans la grande bleue. Baignade possible n'oubliez pas votre maillot !!!
Repas et nuit auberge de jeunesse au coeur du village.

JOUR 4 : CALANQUE DE SORMIOU OU FALAISE DE LA CIOTAT

Suivant le niveau général et la météo nous opterons pour les voies de la falaise qui s'étire entre Cassis et La Ciotat, avec des vues imprenables sur le massif des Calanques ou bien les voies de la Calanque de Sormiou.

Séparation à la gare SNCF Aix TGV entre 17 et 18 h.

NB : Ce programme est donné à titre indicatif. Le guide ou le D.E. escalade reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des participants.

Projet pédagogique

Pour nos stages « évolution » un programme spécifique a été élaboré pour vous permettre soit de vous initier progressivement soit d'évoluer dans votre pratique.
Chaque jour nous aborderons un thème ou deux maximum pour vous donner le temps d'assimiler vos nouvelles sensations. Par exemple : l'adhérence des pieds, l'anticipation... mais aussi la confection des nœuds, l'assurage dynamique, la communication dans la cordée, la pose d'une moulinette, le pliage des cordes... autant de compétences qui vous permettront de mieux grimper en toute sécurité. Le rappel et les techniques d'autoblocant (prusic, machard..) seront aussi abordés. Si vous le souhaitez l'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement.

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 personnes, vous serez avisé au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation**.
Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

Matériel à prévoir

(possibilité de location du matériel suivi d'un*, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription)

La tête

- Une paire de lunettes de soleil protection classe 2 ou 3
- Un bonnet et une casquette
- Un casque* agréé pour l'escalade

Le corps

- Un sac à dos pour transporter le matériel de la journée au pied des voies, environ 35 litres
- Un sous vêtement manche longue, une polaire ou soft shell
- Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

Les mains

- Une paire de gants fins
- Une paire de mitaines en cuir, type gants de vélo ou de voile pour les rappels et l'assurage

Les jambes

- Un pantalon d'escalade chaud
- un pantalon léger
- un short

Matériel technique

- Un baudrier*, un mousqueton à vis* et une sangle de 40cm* pour servir de vache
- Dégaines et autres appareils dont vous souhaitez vous servir ou apprendre l'utilisation
- Une paire de chaussons* d'escalade confortables

Divers

- Prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant une bouteille d'un litre plus d'autres plus petites pour les glisser dans le sac
- Petit couteau
- Appareil photo
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules
  Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Encadrement

Vous serez encadré par un **DE escalade** ou un **Guide de haute montagne diplômé d'Etat** de notre équipe ROC ÉCRINS. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours collectif.

L'encadrant fournira le matériel collectif nécessaire à la progression et à la sécurité. Systèmes d'assurage, cordes, dégaines. Si vous avez votre matériel vous pouvez l'apporter.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. **Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel**. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,3% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la pertes de bagages, représente 3,7 % du séjour. Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Hébergement

La première nuit, dans **un hôtel à Puyloubier**, au pied de la Sainte victoire. Dans un ancienne ferme du XIXème siècle superbement rénovée, en chambre double avec salle de bain privée.
Vous passerez les deux nuits suivantes au coeur du village de Cassis dans **une auberge de jeunesse**, à quelques encablures du port. Nuitées en dortoir, salles de bain communes.
Restauration sur place préparée par le guide et les participants.

Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Transport et Bilan Carbone

Les transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu'aux sites d'escalade et aux hébergements seront assurés par notre véhicule ROC ÉCRINS (sous réserve de disponibilité). Dans le cas où il ne serait pas disponible ou insuffisant, l'encadrant pourra proposer sa voiture et pour celles et ceux venant en voiture nous pourrons être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9:30

Le premier jour à la gare TGV d'**Aix-en-Provence.**

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
5	575,00 €
6	575,00 €
7	535,00 €
8	535,00 €

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un guide de haute montagne ou un D.E. Escalade diplômé d'Etat
- **L'hébergement** en hôtel et en auberge de jeunesse en pension complète du jour 1 le soir au jour 4 le midi (nuitées et restauration, pique-niques le midi)
- **L'organisation générale**, la réservation des hébergements, du guide, du matériel et la gestion votre inscription.
- Le matériel collectif de sécurité et de progression

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- La location éventuelle du matériel technique individuel.
- Les frais à caractère personnel : boissons....
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- La location du matériel (nous pouvons réserver votre matériel dans les magasins partenaires)
- L' acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.