# WEEKEND ESCALADE GRANDES VOIES EN PROVENCE INITIATION

## Du 24/10/20 au 25/10/20

Si vous avez envie de consacrer un week-end à parcourir les plus belles grandes voies de deux sites majeurs d'escalade en Provence, ce stage est pour vous. A la Sainte Victoire, des dalles magiques aux cannelures incroyables vous attendent. Sur le site de Buoux, le roc est athlétique et la mollasse truffée de mono doigts…et de bacs ! Les deux sites d'escalade majeurs de Provence vous réservent des weekends sublimes de grimpe au soleil.
Notre hôtel niché au pied de la Sainte Victoire vous accueillera sur une terrasse panoramique où nous pourrons nous restaurer agréablement.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Provence
- 2 jours
- 3 - 4 personnes (reste places)
-

Tarifs : 440,00 €

## Déroulement du séjour

### JOUR 1 : PREMIÈRE GRANDE VOIE D'ESCALADE À LA SAINTE VICTOIRE

Le guide vous accueille, vérifie votre matériel puis vous allez grimper directement sur les fascinantes falaises calcaires de la montagne Ste Victoire située à quelques dizaines de kilomètres, montagne rendue célèbre par le peintre Paul Cézanne. Après une première prise de contact avec le rocher provençal, nous vous enseignerons les techniques d'évolution en grandes voies (concevoir un relais deux et trois points, assurance du second de cordée depuis le relais, encadrement, rappels). Vous ferez votre première expérience grandes voies sur 2 à 3 longueurs maximum.

Repas et nuit en hôtel au pied de la montagne St Victoire.

### JOUR 2 : GRANDES VOIES S'INITIATION DANS LES GORGES DE BUOUX

Nous aurons le choix de rester sur les falaises de la Sainte Victoire ou bien de partir à la découverte de la superbe Falaise des gorges de Buoux. Elle se cache dans un vallon boisé de chênes verts à l'ouest de la montagne du Lubéron. C'était le spot à la mode des années 80 où tous les grimpeurs européens se donnaient rendez-vous. Vous grimperez sur une mollasse très colorée et sculptée, plutôt athlétique. Le cadre est enchanteur surtout quand on s'élève au dessus des frondaisons. Depuis le relais vous aurez tout le temps pour admirer le défilé des gorges. Nous aurons le choix dans un panel de grandes voies variées de 4 à 5 longueurs.

**Séparation** à la gare SNCF d'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 grimpeurs.

## Projet pédagogique

Le guide vous apprendra les techniques de progression en grandes voies pour une sécurité et une fluidité maximales de la cordée lors des ascensions. Nous passerons en revue les différents types d'encordement suivant la configuration des voies, le nombre de participants, les techniques d'assurage en mouvement et l' assurance depuis un relais. Nous mettrons l'accent sur la qualité du relais à adapter en fonction de l'équipement disponible. Le rappel et les techniques d'autoblocant (prusic, machard..) seront aussi abordés. Le guide vous donnera les bons tuyaux pour organiser le rangement du matériel sur votre baudrier. Nous nous mettrons d'accord sur la communication dans la cordée pour donner des consignes claires. Pour des raisons de sécurité et pour optimiser vos apprentissages nous utiliserons des talkies walkies. Et bien sûr, le pliage des cordes vous sera confié...

## Nombre de participants

4 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 3 personnes**, vous serez avisé au plus tard 48 heures 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. Si possible un petit sac à dos (8 litres) pour emporter dans les voies de plusieurs longueurs
- un sous vêtement manche longue, une polaire ou soft shell
- un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie
- 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.

### Les mains

- une paire de gants fins et si possible 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
- Une paire de chaussons* d'escalade confortables.

### Divers

- 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

- boule Quiès
- 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.

## Avertissements Haute Montagne

La pratique de l'escalade en grandes voies demande un engagement supérieur à l'escalade en falaise. En plus du risque de chute ou de chute de pierre, en cas de mauvais temps ou de blessure, la retraite peut être délicate. C'est pourquoi votre niveau doit correspondre au niveau du stage. Rigueur et attention sont de mise de la part des participants.

## Encadrement

Vous serez encadrés par **un Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou D.E.escalade**. 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.

L'encadrant fournira le matériel collectif nécessaire à la progression et à la sécurité.

## 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

Vous serez hébergé 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. Les repas d'inspiration provençale ont la saveur du terroir, pique-niques rafraîchissants le midi. Grand jardin où vous serez bercés par le chant des cigales et des oiseaux chanteurs.
Cet hébergement vous est proposé 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 avec 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 samedi à la gare TGV **d'Aix en Provence.**

## Prix

**tous les tarifs**

| nbe participants | prix par personne |
|---|---|
| 3 | 440,00 € |
| 4 | 440,00 € |

**Le prix comprend:**

- L'encadrement par un guide de haute montagne ou un D.E. Escalade
- L'hébergement en hôtel en chambre partagée en pension complète du samedi soir au dimanche midi (nuitée et restauration, pique-nique cuisiné le midi)
- **L'organisation générale**, la réservation de l'hébergement, 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
- 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.