

CYCLE INITIATION ESCALADE

Cycle mixte : structures artificielles (SAE) et sites naturels (SNE). Cf www.ffcaml.fr/escalade.html

Pour qui ?

Débutant escalade licencié, n'ayant jamais grimpé, ou souhaitant revoir ou actualiser des notions de sécurité pour reprendre l'escalade et devenir autonome voire valider un niveau *initié*.

Objectif

Cette formation s'inscrit dans le [niveau 1](#) de la FFCAM, vous progresserez vers l'autonomie en escalade : grimper en sécurité sur site naturel d'une longueur.

Le niveau *initié* en escalade est indispensable pour participer aux sorties escalade proposées par le club.

Déroulement

Les bénévoles du Club alpin Coudon, Initiateurs en escalade, (formation et brevet FFCAM [niveau 2](#)) organisent des séances sur un cycle trimestriel, aidés de co-encadrants et volontaires du club ayant une solide expérience en escalade.

Le déroulement du cycle dépend de la disponibilité des encadrants. Les sorties sont programmées quelques jours avant pour les samedi, dimanche, ou jours fériés (à surveiller sur l'[agenda](#)).

Pour bénéficier de la formation "*initiation escalade*", il faut être licencié et s'inscrire aux séances sur l'[agenda club](#).

Il est possible de prendre un [Forfait "Découverte"](#) sur les premières séances, à 5 € par journée découverte et trois séances au maximum. (Par exemple, si vous êtes vraiment incertains de votre élan pour l'escalade ou la montagne). N'hésitez pas à venir nous rencontrer à la permanence ou à la journée porte ouverte pour toute question et discussion.

Les licences : [Tarifs des Cotisations, CLUB ALPIN FRANCAIS DU COUDON](#)

Avec quel matériel ?

Pour les premières séances le club peut prêter l'équipement de base le temps que vous demandiez conseil avant d'acheter. Signalez vos besoins à l'encadrant lors de l'inscription sur l'agenda, nous n'avons que quelques exemplaires et nous devons prévoir la logistique. Les cordes et dégaines sont prêtées par le club tout au long du cycle.

Equipement personnel de base

1 casque **escalade**

1 baudrier

1 système d'assurage [réversible](#) (ou demandez nous pour essayer, et écoutez nos conseils, avant d'acheter un auto-freinant)

1 paire de chaussons d'escalade

1 longue dite "vache" équipée de mousquetons à vis, de préférence double

[Emprunt / Achat matériel, CLUB ALPIN FRANCAIS DU COUDON](#)

Quand ?

Une journée porte ouverte *escalade en falaise* a lieu la deuxième quinzaine de septembre. Le cycle d'initiation démarre juste après, fin septembre ou en octobre.

Combien de séances ?

Il faut en moyenne une dizaine de séances avant la validation de l'autonomie. Le cycle peut s'étendre jusqu'à janvier selon le nombre de séances par mois et la progression du groupe. Les places y sont limitées. La participation au cycle est donc **un engagement**.

Quoi ?

Les premières séances sont consacrées à la découverte de l'escalade en milieu naturel et en salle.

S'enchaînent la pratique et les notions techniques, avec un point essentiel sur la sécurité, pour arriver jusqu'à l'autonomie niveau nécessaire pour s'inscrire aux sorties encadrées hors cycle. La progression se fait selon les étapes suivantes :

- **Grimper et assurer en moulinette**

Mettre un baudrier, s'encorder, savoir descendre et grimper une voie, assurer.

Sécurité : casque, comportement à adopter, vérification permanente et croisée

(Généralement acquis en octobre, 3 à 5 séances)

- **Grimper et assurer en tête**

Entraînement au placement et passage de la corde dans les dégaines;

Apprentissage de la manipulation universelle haut de voie au sol ;

Exercices de grimpe en tête en toute sécurité "*mouli tête*";

Assurance en tête;

Mise en place de la corde dans le relais avec la "*manip*" en haut de voie sous contrôle.

- **Techniques avancées**

Savoir faire une réchappe

Descendre en rappel

Savoir chuter et assurer un vol (séances SAE et bloc)

Conseils

Ne cherchez pas à apprendre trop de manipulations, méthodes ou nœuds, parmi les nombreuses techniques valables ou moins valables chez vos connaissances, ou sur internet. Laissez vous guider par les encadrants pour une pratique en groupe et au sein d'une fédération.

A regarder après quelques séance, pas avant :

<https://clubalpin-coudon.ffcam.fr/tutos-escalade.html>

<https://clubalpin-coudon.ffcam.fr/harmonisation-des-pratiques.html>

Validation

En fin de cycle une évaluation de vos acquis sera effectuée par les encadrants habilités à enregistrer vos compétences sur votre espace licencié.

La validation des compétences les plus poussées nécessite une part d'expérience et de pratique, des sessions de validations peuvent s'organiser hors cycle d'initiation, plus tard dans l'année.

Plus de détail sur <https://sites.google.com/view/ffcam-documentation-federale/formation-pratiquants>

SAE https://drive.google.com/open?id=12u-sXDjExWpD65n7a_ejpOuyQ5R4wQfK

SNE <https://drive.google.com/file/d/13459oRuMmgoz5f7zPLwvTG37ZndT2RHU/view>

Informations 2023

Début du cycle d'initiation (en fonction de la météo) à l'agenda : <https://extranet-clubalpin.com/app/out/out.php?s=12&c=8316&h=a67df961f5>

Il est conseillé de participer à un cursus initiation complet :

- à la Londe pour une initiation salle d'escalade
- au palais des sports à Toulon pour une initiation salle d'escalade
- en falaise en complétant par quelques séances en salle notamment l'école de vol en fin de cycle.