



Programme Escalade 2024

Stage découverte terrain d'aventure (escalade trad) du 04 au 06 octobre dans le Diois en Drôme et Sud Vercors

Intention :

un stage découverte du terrain d'aventure en escalade dans des itinéraires accessibles. L'occasion d'apprendre des techniques de progression nouvelles (assurage en mouvement, relais en terrain non aseptisé, pose des coinçeurs et lecture d'un itinéraire: du topo à la réalisation)

Ce stage est conçu comme une exploration des nouvelles techniques, mais aussi de ces vallées secrètes et sauvages du Diois où existent de petits trésors de grandes voies sur des arrêtes parfois aériennes mais propices à ces premiers apprentissages. Nous pourrons suivant le niveau du groupe et les conditions météo, finir par l'ascension du mont en aiguille en empruntant une belle voie adaptée à cette formation.

Tapez pour saisir une légende.

Indications sur les conditions de stages et les pré requis:

Le stage se déroule en petit groupe (environ 5/6 grimpeur(se)s). Le pré-requis est d'avoir un niveau d'escalade dans le 5c/6a en tête et d'avoir très envie d'apprendre les techniques de progression dans des itinéraires non aseptisés (arrête aérienne ou grande voie inédite au mont aiguille etc..) le niveau de réalisation n'est jamais très dure mais le terrain demande attention et présence dans sa gestuelle. Nous serons hébergés en demi-pension dans le gîte arc en ciel, sur un beau site à 7 kms de Die. Il est possible d'arriver la veille au soir au gîte et nous pouvons venir vous chercher en gare de Die.

Matériel:

une tenue de grimpe (tenue souple et légère). le matériel technique personnel : chaussons, baudrier et casque (je peux vous en prêter si vous n'avez pas encore de casque).un petit sac à dos pouvant contenir eau, barres, coupe vent)

Pour notre logis : prévoir un nécessaire de toilette et une tenue de change pour le soir. il est tout confort et nous profiterons des soirées et dégusterons l'excellente cuisine de Laurence

Programme:

Premier jour : après un éventuel accueil la veille au soir au gîte ou un rendez vous le matin au gîte ou sur le site , Nous nous rendons dans les gorges de saint Moirans pour une journée de formation à la pose des coinçeurs et friends après avoir fait le point sur la construction des relais en paroi.

Deuxième Jour : C'est le temps d'une première réalisation que nous déciderons ensemble en fonction du niveau de chacun et du groupe . De très beaux itinéraires nous attendent dans le vercors sud (Mont aiguille ou arrête dans le Diois)

Troisième jour : Une journée pour réaliser une belle voie pédagogique dans un secteur demandant de gérer un parcours synthétisant l'ensemble des apprentissages (construction de relais sur protection , pose de Friends , franchissement d'une brèche et conduite d'une cordée en terrain non équipé)



Frédéric Viret guide enseignant /
formateur

TRACES D'AVENIR BULLETIN D'INSCRIPTION A RENVoyer À:

F. VIRET (asso traces d'avenir) 158 impasse Serre Noir 26150 Marignac en Diois ou par mail à = frederic.viret@orange.fr info stage : 0633627215

Coût du stage :

Adhésion : traces d'avenir de 20 euros chèque ou virement à l'ordre de traces d'avenir

stage: 360 euros (comprend l'encadrement , le suivi pédagogique et le matériel collectif : corde ,dégaines , friends et matériel de sécurité)

Ne comprend pas l'hébergement (demi pension 50 euros / jour)

NOM:

PRENOM:

Date de naissance:

Tél portable :

e.mail :

Adresse postale :

je m'inscris au stage du 4.../...10..... au ...06.../...10...../2024

je possède une assurance en responsabilité civil, couvrant les activités sportives outdoor dont celles pratiquées pendant le stage ou/et je souscris à une assurance à la journée (par exemple: <https://www.assurance-multi-sports.com/>) cout = environ 4 euros/jour

Je verse un acompte de 150 euros par chèque ou virement à l'ordre de traces d'avenir comprenant l'adhésion de 20 euros à traces d'avenir (donc 130 si vous avez déjà payé votre adhésion .

P.S: En cas d'annulation de notre part pour des conditions météorologiques ou autres cas de force majeure, l'acompte vous sera intégralement remboursé . En cas de désistement de votre part à moins de 15 jours, l'acompte est acquis à l'organisateur (sauf cas de force majeure : pandémie , décès familial)

Date:..... Signature:.....

Niveau de pratique et expérience

En escalade: j'estime mon niveau de pratique :

cotation des voies réalisées en second:

cotation des voies réalisées en tête:

Expériences: (mur, salle, falaise,.)

.....

.....

.....