

ACTIVITE ESCALADE – Saison 2020 / 2021

GROUPE AUTONOMIE FALAISE



Encadrement

**Sylvain DUCHEMIN**

Stagiaire Moniteur escalade et

Responsable du cycle

[escalade-guillestre@ffcam.fr](mailto:escalade-guillestre@ffcam.fr)

07-57-54-21-38



**Guillestrois**

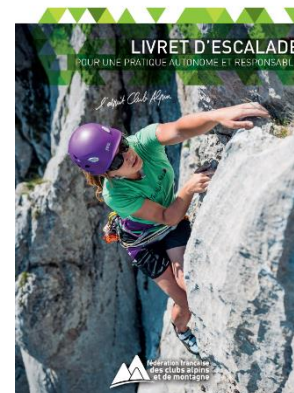
fédération française des  
clubs alpins et de montagne

**Et les cadres et futurs cadres bénévoles du caf de Guillestre**

## Objectifs du cycle

Vous apporter un suivi personnalisé sur votre pratique et sécurité en escalade (sur Falaise d'une longueur).  
Vous faire rencontrer les professionnels de la montagne pour enrichir vos connaissances sur le milieu naturel.  
Permettre à chacun d'apprendre ou d'approfondir ces connaissances afin d'augmenter plaisir et sécurité en falaise. Tout cela dans un esprit de partage et de convivialité !

Lors de votre engagement dans ce cycle, il vous sera remis le « **Livret d'Escalade, pour une pratique autonome et responsable** » avec validation des divers modules par un moniteur d'escalade Diplômé d'Etat, qui vous permettra de vous situer sur les compétences déjà acquises et celles restante à travailler.



Lien pour visionner les 5 niveaux :

<http://cafgarlabanenprovence.ffcam.fr/livret-autonomie-sae.html>

Un complément de support de cours vous sera remis au fur et à mesure des journées de formation.

## Voici les 4 grands thèmes que nous aborderons :

### ➤ Être autonome dans sa pratique

- ✓ Le contenu pédagogique suit les notions du livret d'escalade mis en place par la FFCAM.
- ✓ Apprentissage des manip' de réchappe, d'assistance et secours nécessaire à la pratique sur une longueur.
- ✓ **Validation** des différentes compétences et **Unités de Formation** jusqu'au niveau 5 du livret.
- ✓ Histoire de l'escalade

### ➤ Connaître les spécificités du milieu naturel

- ✓ Découverte du milieu naturel, non aseptisé, conventionné ou pas.
- ✓ Être capable de vérifier l'équipement en place.
- ✓ Savoir que faire en cas d'accident.
- ✓ Sensibilisation sur la Faune et la Flore de nos montagnes.
- ✓ Découverte des particularités géologiques du territoire.

### ➤ Découvrir les fondamentaux du perfectionnement sportif

- ✓ Apport de connaissances et de méthodes pour progresser en escalade.
- ✓ Comprendre leurs fondements ⇒ S'adapter à ses propres capacités.
- ✓ Comment prévenir des blessures, pratiquer l'escalade durablement en bonne santé.

### ➤ Initier voire amener à l'encadrement :

- ✓ Valider l'UF 3 et 5 avec un public support (encadrement).
- ✓ Vous accompagner, si vous en avez le souhait, vers un brevet fédéral. Aucune obligation.

Voici le lien vers le cursus de formation fédéral escalade FFCAM

<http://cafanguleme.ffcam.fr/escalade-cursus.html>

## Pour qui s'adresse le cycle ?

Cette formation est dédiée aux licenciés adultes des clubs affiliés à la FFCAM, motivés et curieux d'apprendre. Les adhérents du CAF de Guillestre auront la priorité sur les places disponibles.

Le nombre minimum sera de 5 participants et 8 maximum.

- Les critères de sélection seront basés :
  - Sur une pratique d'escalade en salle d'un niveau minimum 5b (en « moulinette » ou en « tête »)
  - Un engagement de présence sur l'ensemble des moments de formation.

**« La volonté d'apprentissage est plus importante que le niveau »**

**Un doute sur vos capacités ?** N'hésitez pas à contacter le responsable de formation pour en discuter avec lui.

### **IMPORTANT**

Afin qu'il y ait un réel apprentissage et une bonne dynamique de groupe, il est nécessaire que les participants s'engagent à venir à toutes les sorties.

À noter qu'il n'y a pas de remboursements possibles de la participation en cas d'absence (blessure, indisponibilité...)

## Description du cœur de formation

- Les sessions de formation se dérouleront sous forme de 5 mini-stages de 2 jours et de 5 soirées durant l'hiver à la salle d'escalade du Gymnase de Guillestre.
- Un week-end final en plus sera organisé sur 3 jours (site en dehors de la région)

La plupart des secteurs et sites seront localisés dans le 05 et 04 principalement sauf pour le dernier week-end.

Plusieurs professionnels de la montagne et du sport seront mobilisés pour animer des interventions en matière de prévention et de sensibilisation à une pratique de l'escalade plus responsable.

- Accompagnateur en Moyenne Montagne
- Agent de l'Office National des Forêts
- Agent de la FFME
- Kiné
- Gardien de Parc
- Agent de la Ligue de Protection des Oiseaux
- Secouriste du PGHM
- Diététicien(ne)

La plupart de ces interventions se dérouleront en fin de journée, et pendant certaines soirées en hiver. Il est possible d'avoir des changements concernant le moment de ces interventions.

## Détail prévisionnel du programme :

**Octobre :** UF 1-2 - Généralité des fondamentaux de sécurité en escalade.  
- Description générale des falaises, pharmacie.  
- Point technique Nœuds / assurage / descente / mousquetonnage / remonté sur corde.  
- [Intervenant AMM et notions de géologie.](#)

**Novembre :** UF 3 - Généralité appliquée et équipement de nos falaises.

- Perfectionnement gestuel, connaissance générale sur la lecture.
- Point technique Nœuds / Rappel module 1 / Secours module 1.
- **Intervenant ONF et FFME (fin de journée en salle).**

### 5 séance hivernale au gymnase de Guillestre (de mi-janvier à mi- février)

- 1<sup>ère</sup> séance - Point anatomique / Blessure.  
- **Intervenant Kiné.**
- 2<sup>ème</sup> séance - Renforcement Musculaire et flexibilité.  
- Fondamentaux de l'entraînement.
- 3<sup>ème</sup> séance - Thème « Conti ».
- 4<sup>ème</sup> séance - Thème « Rési ».
- 5<sup>ème</sup> séance - Stratégie et mental.  
- **Intervenant Diététicien(ne).**

**Mars :** UF 3-4 - Rappel module 2 / Réchappes + astuces techniques.  
- Exercice en escalade à thème, péda module 1 + validation avec public support.  
- **Intervenant LPO.**

**Avril :** UF 4-5 - Secours module 2 / Installation de main courante (débrayable et fixe).  
- Perfectionnement escalade.  
- **Intervenant Gardien de Parc et Secouriste PGHM.**

**Juin :** UF 5 - Généralité de la GV et relais.  
- Péda module 2 + validation avec public support.

**Juillet Weekend final :** grimpe et camping dans un secteur hors département.

### Contenu des Modules

- |  |   |
|--|---|
| ➤ <b><u>Rappel module 1 :</u></b><br>✓ Autobloquant en haut / en bas (appui pied, autoguidé, fil d'araignée), débrayable par le haut.                      | ➤ <b><u>Rappel module 2 :</u></b><br>✓ Passage de nœud, conversion.   |
| ➤ <b><u>Secours module 1 :</u></b><br>✓ Récupérer grimpeur bloqué sur vire.  | ➤ <b><u>Secours module 2 :</u></b><br>✓ Récupérer grimpeur bloqué en rappel (par le haut, le bas).                                    |
| ➤ <b><u>Péda module 1 :</u></b><br>✓ Démarche pédagogique général.<br>✓ Gestion des problèmes du débutant.<br>✓ Comment accueillir et encadrer une séance. | ➤ <b><u>Péda module 2 :</u></b><br>✓ Préparation et conduite d'une séance en milieu naturel.<br>✓ Organisation d'un cycle de séances. |

## Soirée de présentation

Une soirée de présentation et d'information concernant ce cycle en présence des encadrants, aura lieu le :

**Mercredi 02 septembre 2020 - 19h**

**A la salle Lallemand (à côté de la salle du Queyron)**

**Coordonnée GPS 44,662540, 6,655799**

## Organisation des sorties et calendrier

Les sorties du cycle sont préprogrammées sur des week-ends, et confirmées au plus tard le jeudi soir précédent le week-end ; en cas d'annulation (conditions, météo, ...), un plan B dans un autre secteur ou en salle pourra être proposé ce même week-end, ou un report pourra être envisagé selon les disponibilités des encadrant et des stagiaires (remboursement si annulation définitive).

<b>Dates et Horaires</b>		<b>UF et Intervenants</b>	
17 et 18 Octobre 2020		UF 1 et 2	AMM
7 et 8 Novembre 2020		UF 3	ONF et FFME
Mardi 12 Janvier 2020	18h - 20h30	Entrainement	Kiné
Mardi 19 Janvier 2021	18h - 20h30	Entrainement	
Mardi 26 Janvier 2021	18h - 20h30	Entrainement	Diététicien(ne)
Mardi 02 Février 2021	18h - 20h30	Entrainement	
Mardi 09 Février 2021	18h - 20h30	Entrainement	
13 et 14 Mars 2021		UF 3 et 4 + Validation	LPO
11 et 12 Avril 2021		UF 4 et 5	Gardien de parc et PGHM
05 et 06 Juin 2021		UF 5 + Validation	
02, 03 et 04 Juillet 2021	Week final hors département		

L'ensemble des sorties seront encadré par un Moniteur d'escalade Diplômé d'Etat plus en co-encadrement un cadre ou futur cadre escalade du CAF de Guillestre.

## Matériel nécessaire

Le club de Guillestre s'occupe de fournir **le matériel collectif** donc cordes, déguaines, crash pad, et pourra vous prêter le matériel qu'il vous manque au besoin.

Pour du prêt de matériel, n'hésitez pas à le noter dans les fiches de sorties qui seront en lignes sur l'agenda du club.

**Pour votre matériel individuel**, il vous sera demandé la liste suivante : casque, baudrier, chausson d'escalade, une longe dynamique + vis, un système d'assurage + vis, 2 autobloquants textiles + vis, une sangle de 120cm + mousqueton, un sac à magnésie (ou magnésie liquide), une brosse.

Du matériel en plus se rajoutera pendant la formation tel que : un couteau, un maillon rapide, un élastique souple (échauffement)

Le terme « vis » désigne un mousqueton de sécurité :  
- Soit à fermeture à vis  
- Soit automatique (double ou triple action)

## Transport

Le transport sera effectué avec les véhicules de chacun, en privilégiant le co-voiturage. Les frais seront partagés entre les participants.

Les lieux de rendez-vous seront précisés sur le site du club. Dans l'agenda des sorties.

## Inscription

Les inscriptions se feront lors de la **réunion de présentation de ce cycle le mercredi 02 septembre 2020 à 19h à la salle Lallemand**, et jusqu'au samedi 03 Octobre 2020 en contactant Sylvain DUCHEMIN.

Si vous pensez être intéressé par ce cycle, contacter rapidement Sylvain (par mail et/ou téléphone) afin de faire une pré-inscription.

## Frais de participation

380euros par personne (soit 26,20 euros/jour), à régler au moment de l'inscription.

Les participants s'engagent bien à participer à **toutes les sorties** ; il n'y a pas de remboursements de la participation en cas d'absence, pour les raisons évoquées précédemment.

Les frais de participation ne comprennent que l'encadrement et les frais kilométrique lié à l'encadrement. Cela ne comprend pas : les frais de déplacement, nuitées en camping et repas.

Concernant l'ensemble des week-ends de formation, chacun sera responsable de ces collations, nous partagerons quelque chose à manger ou à boire en fin de journée pour ceux qui le souhaite.

