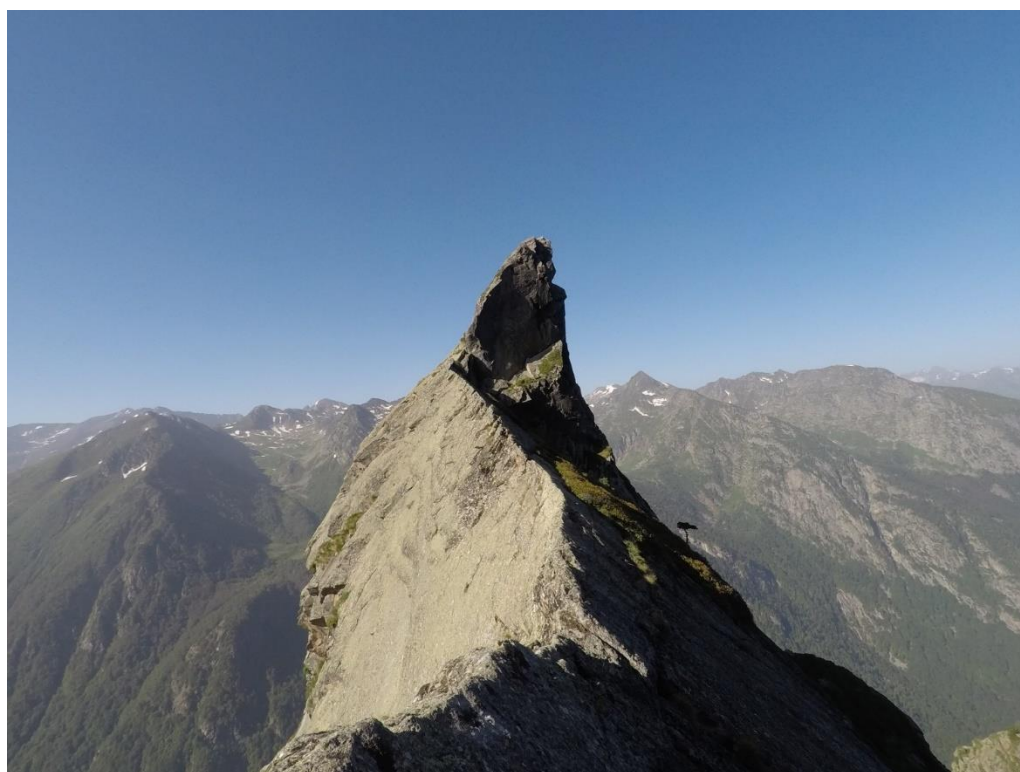




Escalade grande voie – Dent d’Orlu

Activité(s) : Escalade sur rocher en grande voie

Lieu : La dent d’Orlu – Ariège - Pyrénées



Du : 08/05/2024

Au : 12/05/2024

Durée totale : 5 jours

Niveau du stage :

Découverte

Initiation

Progression

Perfectionnement

Nombre de participants :

6 participants maximum

Participation financière stagiaire :

190 € (licencié Alti’Roc)

230 € (licencié autre club)

Programme

Objectif du stage :

Ce stage a pour objectif de grimper dans des voies d'escalades en rocher de plusieurs longueurs. Il s'adresse à des grimpeurs ayant déjà une expérience de ce type d'escalade, même s'ils ne sont pas encore autonomes.

L'objectif est de progresser dans sa pratique :

- technique d'assurage et de manœuvre de cordes
- grimpe en terrain naturel en tête ou en second (voies équipées)
- gestion d'une course (choix de voie, repérage de l'approche et de la descente, organisation des cordées, ...)

Depuis notre camp de base à Orlu, de nombreux sites d'escalades sont accessibles :

- La dent d'Orlu (2 222 m) : Magnifique sommet de granit compact ; grandes voies de 300 à 550 m très bien équipées, excellentes pour l'initiation en GV dalle de niveau oscillant entre le 5 et le 6. 2 voies de plus de 900 m!
- Le Qué de Sinsat (1 451m) : Grande falaise calcaire, de très nombreuses voies de une ou plusieurs longueurs majoritairement dans le 6.
- Targassone : site de bloc pour changer un peu



Déroulement du stage :

- ▶ [hors stage] **Mardi 09 mai** : Covotirage depuis Grigny, nuit à Limoge
- ▶ **Mercredi 08 mai** : **Rendez-vous au camping d'Orlu à 12h00** petites voies à la dent d'Orlu pour découvrir le site Dent D'Orlu : au bonheur des dalles (3lg 5b+) / Le zoupard (2lg 5c) / conflit de génération (5lg 6a)
- ▶ **Jeudi 09 mai** On prend de l'ampleur ...
Dent D'Orlu : La Titoune (5lg 5c+) / Assurance tout spit (7lg 6a)
- ▶ **Jours 3** : THE voie :
Dent D'Orlu : Joséphine 1000 mètres - 26 Longueurs - 5b
- ▶ **vendredi 10 mai** : On souffle un peu
bloc à Targassone
- ▶ **Samedi 11 mai** : Changement d'air
Le Qué de Sinsat : escalade sur du calcaire, du 4 au 7 selon la motivation
Diner au restaurant à Ax
- ▶ **Dimanche 12 mai** : On lève le camp
Rangement et retour en région parisienne



Le déroulement de ce stage est donné(e) à titre indicatif. Le programme et la destination pourront subir des modifications ou des aménagements en fonction du niveau des participants, des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions météorologiques du moment.

Niveaux requis



Niveau général :

Ce stage s'adresse à des personnes qui ont déjà grimpé au moins une fois dans des voies de plusieurs longueurs.



Niveau technique* :

- Niveau 1
- Niveau 2 Niveau d'escalade : 5c en tête en salle
- Niveau 3

* Pour évaluer votre niveau, vous pouvez vous référer à l'annexe en fin de document



Niveau physique* :

- ★ Vous avez la forme ! Vous avez une pratique sportive régulière à un bon rythme.
- ★★
- ★★★

* Pour évaluer votre niveau, vous pouvez vous référer à l'annexe en fin de document



Le(s) encadrant(s) s'assureront auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires. Ils pourront demander aux participants tous renseignements utiles (expériences passées, liste de courses, etc.). Ils pourront le cas échéant refuser votre inscription s'ils jugent que votre niveau technique et/ou physique est insuffisant. Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis.

Conditions d'organisation



Le lieu de rendez-vous :

Le mercredi à 12h00 au camping d'Orlu (12 L'Estap, 09110 Orlu)
Un groupe Whatsapp sera mis en place afin de faciliter les échanges.



Le matériel :

Matériel individuel* : se reporter à la fiche détaillée du matériel jointe à la proposition de stage
Possibilité de prêt par le club : se renseigner auprès des organisateurs. Toutes perte ou casse de matériel pourra entraîner une participation financière du stagiaire.

** ce matériel doit répondre, le cas échéant, aux normes relatives aux équipements de protection individuelle*

Matériel collectif : Cordes, dégaines, coinceurs



L'hébergement :

En camping : prévoir, tente, duvet, vêtements chaud



Les repas

Les repas du soir et les petits déjeuners seront préparés en commun et compris dans la participation financière.

Le midi et pendant les courses, chacun emporte pique-nique, barres de céréales et graines selon sa convenance.



Les transports

A la charge de chacun, covoiturage possible (se renseigner auprès des organisateurs)

Conditions financières



Participation financière à acquitter pour participer au stage :

Licencié FFME du club Alti'Roc : 190 € / participant

Licencié FFME d'un autre club : 230 € / participant



Le prix comprend :

L'encadrement- le prêt de matériel éventuel (cf. fiche matériel), les repas du soir (me, je, ve, sa) et les petits déjeuners

Le prix ne comprend pas :

Les boissons, les vivres de courses et les repas du midi, les transports

Encadrement du stage



Arnaud Lagniez,
Initiateur alpinisme



Inscription et formalités



Inscription et paiement : via la plateforme HelloAsso

Date limite d'inscription : 30/04/2024



Pièces à fournir :

- Fiche d'inscription individuelle
- Fiche « *Pour mieux vous connaître* » à transmettre à l'organisateur

Certificat médical alpinisme ou ski-alpinisme *



Ce stage nécessite de disposer d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'alpinisme et/ou du ski-alpinisme : Non

* Rappel de la règle fixée par la FFME : « *pour l'alpinisme pratiqué au-dessus de 2500m, comportant un séjour d'au moins une nuit à cette altitude ou au-dessus, le certificat médical est à fournir chaque année.* »

Pour télécharger le modèle de certificat médical de la FFME : [ici](#)



Ce stage est réservé aux licenciés FFME à jour de leur licence au moment de l'inscription et durant le stage. Les licences découvertes ne sont pas admises

Les réservations seront effectives SEULEMENT à réception du DOSSIER COMPLET. Les réservations se feront dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets. TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE !

Contacts et renseignements



Renseignements techniques :

Arnaud Lagniez ☎ 06 28 09 89 01 / ✉ arnaud.lagniez@hotmail.fr

Renseignements administratifs :

Arnaud Lagniez ☎ 06 28 09 89 01 / ✉ arnaud.lagniez@hotmail.fr

Annexe : grille d'évaluation des niveaux requis

NIVEAU TECHNIQUE REQUIS

Niveau 1 – Débutant ou quasi-débutant

Un stage pour découvrir ou redécouvrir l'activité, s'initier aux techniques et savoirs faire de l'alpinisme et de l'escalade en montagne. Le site, le choix des courses et la pédagogie facilitent la découverte, l'initiation et l'apprentissage. Expérience requise : vous débutez l'activité ou vous avez déjà éventuellement participé à un stage découverte.

Niveau 2 – Initié

Pour progresser dans la maîtrise des bases techniques de l'activité proposée et avancer vers l'autonomie. Expérience requise : Vous avez déjà quelques jours ou semaines de pratique et avez acquis un degré d'expérience et de maîtrise minimum. Le cas échéant, vous savez marcher encordé et avec des crampons.

Niveau 3 – Confirmé

Vous maîtrisez les techniques et principes de base et vous souhaitez vous perfectionner et acquérir encore plus d'autonomie. Expérience requise : Vous avez déjà une réelle expérience dans l'activité proposée. Par exemple, vous savez cramponner sur des pentes et arêtes de différentes inclinaisons. Vous avez réalisé en tête ou en réversible des courses de niveau Peu Difficile (PD) à Assez Difficile (AD).

NIVEAU PHYSIQUE REQUIS

☐ Intensité physique - En forme

Un stage * nécessite d'être en forme pour tenir des efforts d'endurance en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelées positives jusqu'à 1000 m (250 à 300 m/h). Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 fois par semaine. Vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h30 ou vous êtes capable de marcher 3h à un bon rythme.

☐☐ Intensité physique - En bonne forme

Un stage ** nécessite d'être en bonne forme pour tenir des efforts d'endurance longs en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelées positives jusqu'à 1300 m (300 à 350 m/h). Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 à 2 fois par semaine. Vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h15 ou vous êtes capable de marcher 5h à un bon rythme.

☐☐☐ Intensité physique - En grande forme

Un stage *** nécessite d'être en grande forme. Dénivelés jusqu'à 1500 m, efforts prolongés en altitude sur plusieurs jours avec un sac à dos de 8 à 12 kg. Vous faites des sports d'endurance 2 à 3 fois par semaine et/ou vous êtes capable de courir 15 km en moins de 2h sans vous arrêter ou vous êtes capable de marcher 7h en montagne à un rythme soutenu (350 à 400 m D+/h).

POUR PROFITER PLEINEMENT DU STAGE : NE VOUS SURESTIMEZ PAS !