

# Stage d'Initiation Falaise 2024

## Adultes et Adolescents

### Date

Samedi 13 et dimanche 14 avril.

### Lieu

Le stage se déroule sur les falaises de Clécy situé en Suisse Normande à 35 km au sud de Caen.

### Stagiaires

Ce stage regroupe les adultes débutants et les adolescents du Club Alpin Français de Rouen.

### Contenu

Pendant ce week-end nous aborderons quelques techniques indispensables dans la pratique de l'escalade en falaises, telles que :

- L'installation d'une moulinette
- L'installation d'un relai et la descente en rappel
- L'assurage d'un deuxième de cordée en haut d'une voie
- Les nœuds de cabestan et demi-cabestan et leur utilisation
- L'escalade de voie de 2 longueurs

La validation du niveau 4 du livret de formation sera possible.

Et surtout la découverte de l'escalade sur des prises naturelles !



### Hébergements

Deux gîtes de [La Ferme du Vey](#) sont réservés pour les adhérents du Club Alpin Français de Rouen.

Ces hébergements pour groupe peuvent accueillir jusqu'à 44 personnes ainsi que des campeurs.

Le premier gîte dispose de 20 couchages avec cuisine, salle de bain, toilettes et pièce à vivre, destiné aux adolescents avec filles et garçons en chambres séparées. Le second gîte dispose de 24 couchages avec cuisine, salle de bain, toilettes et pièce à vivre, destiné aux adultes. Une prairie en face des deux gîtes permet l'installation de campeurs.



**club alpin français**  
**Rouen**

## Tarif

25 € par personnes.

## Equipements personnels

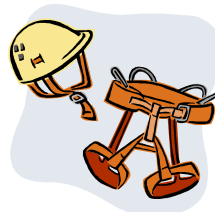
Baudrier  
Chaussons d'escalade  
Système d'assurance

3 mousquetons à vis  
6 dégaines

Le club fournira les cordes et mettra à votre disposition, pour le week-end, des casques et du petit matériel comme des vaches et des machards.

## Bagages

Vos affaires pour un stage de deux jours  
Sac de couchage ou drap de sac  
Vêtements chauds, protection contre la pluie  
Torchons et éponges pour la vaisselle



## Repas

La nourriture reste à la charge de chacun : petit déjeuner et pique-nique  
Prévoir des repas simples pour le midi, ils seront pris directement sur le site d'escalade.  
Le repas du soir, spaghetti bolognaise, est pris en commun chaque stagiaire apportera un peu de quoi préparer ce repas : spaghetti, sauce bolognaise, fromage râpé.  
Ne pas oublier d'apporter à boire pour la journée.  
Quelques produits énergétiques peuvent-être utiles !

## Contact

Jean-Jacques LOCARD Président  
☎ 06 82 23 13 21 ✉ [locj@wanadoo.fr](mailto:locj@wanadoo.fr)

Christophe CARMON Responsable Escalade  
☎ 06 83 21 95 11 ✉ [christophe.carmon@gmail.com](mailto:christophe.carmon@gmail.com)

## Inscription

Avant le 31 mars

Par internet, à partir du formulaire : <https://goo.gl/wfGK0g>  
Ou en nous retournant ce document à l'adresse ci-dessous :

Club Alpin Français de Rouen (ARCAF)  
Stage Falaise 2024  
12 rue Docteur Dévé  
76100 Rouen



Nom : Prénom :

Numéro de licence FFCAM :

E-Mail :

Date : Signature :

## Itinéraire

Itinéraire Google Maps : <https://goo.gl/maps/QxuCjqkPqYs>



Coordonnées GPS / UTM des gîtes :

DDD	: 48,916940	-0,470000	UTM	: 30U 5421307N 0685349E
DMM	: 48° 55,01 N	0° 28,20 W		
DMS	: 48° 55' 01" N	0° 28' 12" W		

## Programme

Samedi :

09h00	Rendez-vous au gymnase Dévé, les stagiaires s'organisent entre eux pour le covoiturage
09h15	Départ du gymnase
11h00	Arrivée aux gîtes, répartition des stagiaires dans les chambres, placement libre pour les adultes
12h00	Pique-nique du midi pris aux gîtes
13h00	Départ à pied pour la falaise - camp de base au secteur de « la Reposante »
18h30	Retour aux gîtes

Dimanche :

08h00	Petit déjeuner
09h30	Les gîtes et les pièces communes doivent être libérés, rangés et nettoyés
10h00	Départ à pied pour la falaise - camp de base au secteur de « la Reposante »
12h30	Pique-nique du midi pris au pied des voies
18h00	Fin d'activité et retour du matériel aux gîtes

Pensez à bien ramener tout le matériel du club aux gîtes.

**Toute l'équipe d'encadrement vous souhaite  
de passer un bon week-end plein de découvertes  
et de bons moments de convivialité.**

