

Escalade en Site Naturel

Le Club Alpin Français de la Vallée de l'Ubaye propose des sorties encadrées escalade en site naturel.

Présentation

Ces sorties s'adressent particulièrement aux pratiquants en cours de validation du niveau « initié » (voir compétences requises) et aux pratiquants autonomes.

Public – sur inscription

6 adultes (majeurs). Les licenciés FFCAM sont prioritaires. Les non-licenciés devront s'acquitter d'une assurance à la journée (Carte Découverte).

Équipement et compétences requises

Équipement :

- Tenue de sport : confortable et adaptée à la pratique
- Chaussons d'escalade
- harnais ; casque ; appareil d'assurance et son mousqueton de sécurité (prêt possible)
- Bouteille d'eau – En-cas – Vêtement de pluie

Compétences requises :

extrait du livret : « [Initié en escalade sur SNE](#) »

- Niveau – Expériences
 - Niveau de pratique maîtrisé de 5a en tête sur SNE
- Techniques et sécurité dans la pratique
 - Escalade en moulinette – Principes et techniques de base
 - Savoir mettre son baudrier.
 - Maîtriser son encordement : nœud de 8 + nœud de sécurité.
 - Mettre en place le protocole de vérification de la cordée : vérification mutuelle.
 - Maîtriser l'installation de son appareil d'assurance et le passage de la corde dans l'appareil d'assurance.
 - Maîtriser l'assurance en moulinette en montée et en descente : matériel, méthode, posture adaptée.
 - Adopter une posture adaptée lors de la descente en moulinette.

ACTIVITÉ ÉTÉ 2026

- Si la corde est mousquetonnée dans les dégaines : vérifier d'abord qu'elle est correctement positionnée dans le relais, et maîtriser leur dé-mousquetonnage avec efficacité et sécurité lors de l'escalade.
- Escalade en tête – Principes et techniques de base
 - Connaître et utiliser le vocabulaire spécifique de l'escalade en tête.
 - Maîtriser l'assurance d'un grimpeur en tête : méthode, positionnement adapté, parade en début de voie.
- Compétences spécifiques en SNE
 - Maîtriser l'installation d'une longe dynamique manufacturée sur son baudrier et son utilisation au relais.
 - Identifier les éléments constitutifs d'un relais et savoir en évaluer le niveau d'usure.
 - Savoir reconnaître un relais normé.
 - En haut de voie, maîtriser l'installation de la corde dans le relais pour descendre en moulinette.
- Prévention et environnement de pratique
 - Mon matériel
 - Identifier les fonctions du matériel utilisé pour grimper et assurer la sécurité de la cordée : baudrier, appareil d'assurance, corde, dégaines, longes...
 - Les bons comportements en escalade en SNE
 - Connaître le vocabulaire adapté pour communiquer en escalade.
 - Mettre en place systématiquement le protocole de vérification de la cordée : vérification mutuelle.

Contenu

Sortie (Rdv – [Parking « La Sousta » – Barcelonnette](#)) :

- dimanche 09 août 2026 – [site « Le Pont Voûté »](#) (à confirmer) – Rdv 08:30
- dimanche 23 août 2026 – [site « La Casse de Prelles »](#) (à confirmer) – Rdv 08:00
- dimanche 30 août 2026 – [site « La Roche du Haut »](#) (à confirmer) – Rdv 08:30

Contact

Francois Berot 06 86 89 81 85