



Profitez de sites exceptionnels prés de chez vous 365 jours par an....ou presque



*Grande voie dans les Gorges du Verdon, Octobre 2004.
« Du gaz*, du soleil, un rocher excellent, que du bonheur !!! »
* gaz= hauteur donnant le vertige*

Je débute

2 sessions de formation de 2 ou 3 séances chacune sont proposées respectivement au printemps et à l'automne pour les débutants. Je peux ensuite m'inscrire aux sorties indiquées « tous niveaux » prévues au programme.

Je suis autonome

Je peux m'inscrire à toutes les sorties prévues au programme, y compris les grandes voies. Attention, je me renseigne auprès du responsable de la sortie sur le niveau requis.



Organisation de l'activité

Les sorties sont proposées chaque dimanche ou plus exceptionnellement sur un week-end complet. Le programme (deux mises à jour par an) précise le lieu de la sortie, le niveau, le nom et le téléphone du responsable.

Encadrement

Il est assuré par des membres bénévoles du Club dont les coordonnées sont fournies dans le programme.

Structure artificielle

Le mur d'escalade de St Véran à Digne est ouvert les lundi, mardi, mercredi et jeudi, à partir de 18h.

Le lundi soir est réservé à une pratique sur corde en moulinette.

Le mardi, mercredi et jeudi, la pratique est libre.

Contact : Dimitri Claireau

dimitri.claireau@cegetel.net

Plus d'infos :
<http://cafdehauteprovence.ffcam.fr/la-sae.html>

Infos pratiques

Lieux des sorties

Les sorties sont organisées
 . sur les nombreux sites d'escalade proche de Digne (1h30 de route maximum)
 . sur des sites prestigieux (Gorges du Verdon, Calanques, Ste Victoire, Ailefroide, Céüse, etc...)

La journée proprement dit

L'heure et le lieu de rendez-vous sont fixés par le responsable de la journée.

Sur le site, les cordées sont libres au sein du groupe en fonction des affinités de chacun sous réserve du maintien des conditions de sécurité (éloignement limité du reste du groupe, compatibilité des corpulences, etc...).

Le topoguide est en libre service sur le site auprès du responsable de la sortie.

Matériel

Pour permettre la découverte de l'activité, le club peut prêter le matériel moyennant une contribution financière de l'emprunteur.

Après la phase de découverte, il appartiendra à chacun de s'équiper avec du matériel personnel.

Contacts

Audrey FAURE: le vendredi soir au 04 92 31 07 07

Mail :

audrey.faure@cegetel.net

Trouver l'info

Après des responsables de l'activité

Sur le site:

<http://cafdehauteprovence.ffcam.fr>

Au secrétariat les vendredis soir

S'inscrire à une sortie

L'inscription sur le cahier dédié est obligatoire.

De plus, il est conseillé :

. de rencontrer le responsable de la sortie à la permanence du vendredi précédent

. d'appeler le responsable la veille de la sortie en cas de doute sur la météo, ou de désistement

Les activités connexes

L'escalade est une activité à part entière qui allie effort physique et concentration.

Dans sa composante « grandes voies », elle est aussi une excellente préparation, voire un passage obligé pour ceux qui souhaitent se frotter à l'alpinisme.