

# Sortie escalade à Plougastel

Du vendredi 8 et dimanche 10 mai 2015

Sortie destinée aux personnes ayant le niveau du passeport vert

[http://www.ffme.fr/uploads/federation/documents/formation-et-stage/passeports/passeports\\_escalade\\_vert.pdf](http://www.ffme.fr/uploads/federation/documents/formation-et-stage/passeports/passeports_escalade_vert.pdf).

Demandez à votre encadrant principal pour savoir si vous avez le niveau.



Toute personne n'ayant pas ce niveau et souhaitant venir peut se joindre à nous. Elle devra cependant être accompagnée d'une personne autonome en falaise.

Cette sortie, faite pour grimper ensemble, n'est ni un stage ni un cours.

Je serai à votre disposition pendant ces deux jours pour vous conseiller et vous permettre de mettre à profit ce que vous avez appris à la salle.

Des cours sur les manips de falaise seront délivrés chaque mardi du mois d'avril lors des cours adultes. Vous pouvez vous joindre à nous si vous avez besoin d'une piqûre de rappel.

Nous vous rappelons que l'inscription de début d'année ne comprend pas d'assurance pour l'extérieur. Nous vous invitons à prendre cette assurance (option "base", 7 euros pour l'année). Pour l'avoir testé, tout est bien pris en charge tant que vous restez en France.

Concernant les moins de 18 ans, une autorisation parentale est obligatoire !

## Trajet

Temps de route : 2h30 en voiture (240 km, pas de péage)

Je vous propose 2 rendez-vous pour des départs :

- jeudi soir pour pouvoir aller sur la falaise tôt vendredi matin
- vendredi matin, arrivée sur la falaise pour rejoindre les autres

Le lieu et l'heure exacte du rdv seront déterminés en fonction des personnes intéressées.

## Hébergement

Je vous propose le camping Saint-Jean\*\*\*\* : <http://www.campingsaintjean.com/>

**02 98 40 32 90**

[info@campingsaintjean.com](mailto:info@campingsaintjean.com)

1910 route de la Chapelle Saint Jean, lieu-dit Saint Jean 29470 Plougastel Daoulas

GPS : 48.40158 -4.35342

J'y suis déjà allé avec des membres du club et nous avons été satisfaits. Ecolabel, Il possède un accès direct sur la rade de Brest pour la promenade, il est situé à 5 kms du centre bourg et à 10 minutes de Brest et de ses musées. Espace aquatique, Wifi, épicerie, jeux d'enfants extérieurs sur place.

### Tarifs des locations :

<b>MOBIL HOME</b>	<b>1 nuit</b>	<b>2 nuits</b>	<b>Prix par personne</b>
<b>2 ch. – 4 pers. – 24m<sup>2</sup></b>	75 €	110 €	19 €/1 nuit – 28 €/2 nuits
<b>2 ch. – 4/5 pers. – 27m<sup>2</sup></b>	80 €	120 €	16 €/1 nuit – 24 €/2 nuits
<b>3ch. – 6 pers. – 31m<sup>2</sup></b>	85 €	150 €	15 €/1 nuit – 25 €/2 nuits

Il faudra prévoir draps et linge de toilette si vous ne désirez pas les louer.

<b>TENTE</b>	<b>1 nuit</b>	<b>2 nuits</b>
<b>Forfait emplacement + 1 pers + 1 véhicule</b>	10,80 €	21,60 €
<b>Forfait emplacement + 2 pers + 1 véhicule</b>	15,20 €	30,40 €
<b>Personne supplémentaire de + de 7 ans</b>	4,40 €	8,80 €
<b>Taxe de séjour</b>	0,39 €	0,78 €

## **Alimentation :**

Nourriture et boissons seront à la charge de chacun. Apportez ce qui vous fait plaisir et il sera possible, pour ceux qui le veulent, de partager nos repas et d'utiliser les cuisines des mobil homes.

## Logistique

Chacun s'occupe de ses réservations au niveau du camping.

Contactez Arnaud DANEELS au 06 17 04 06 28 si vous avez de la place dans un mobil home et que vous acceptez quelqu'un ou si vous recherchez une place en mobil home.

Il serait bon de me communiquer un numéro de téléphone portable où vous serez joignable pendant le séjour.

## Fiches pratiques pour les manip

- Vidéos que je vous demande de regarder et connaître car c'est de la sécurité (12min. de vidéo) : <http://www.ffme.fr/fiches-ffme/page/techniques-escalade-en-video.html>
- Des vidéos de la FFME qui reprennent les cours :
  - nœud de vache
  - nœud de cabestan
  - machard français
  - sangles
- des fiches où vous retrouverez nos cours :
  - longe
  - réchappe moulinette (n'oubliez pas que je vous conseille de refaire votre nœud d'encordement derrière)
  - nœud de cabestan (*souvent appelé « cab' » par les grimpeurs*)
  - machard tressé
  - rappel
- Les nœuds sont là
- Les autres vidéos et fiches peuvent vous apporter des autres connaissances intéressantes, n'hésitez pas à y jeter un œil curieux et à me poser des questions

## Présentation des sites

- **L'impératrice & l'empereur**

Du gré, des voies intéressantes (image en première page)

126 voies du 3b au 8a, de 8m. à 35m.

Un équipement adapté à la pédagogie

**degré 3** : 4 voies, **degré 4** : 7 voies, **degré 5** : 18 voies, **degré 6** : 6a / 6b / 6c : 26+12+9, **degré 7/ 8** : 9+2

- **Le cube & le serpent**

- Secteur Le Cube :

De la quartzite ou du gré, site moins notable mais semble bien fréquenté

voies moins hautes que l'autre site en général

35 voies du 2 au 7a, de 15 à 29m.

Site bien équipé

- Secteur le Serpent :

terrain d'aventure (pas ou peu d'équipement en place). Prévoir coinces.

5 voies du 5c au 6b, 15m.

Ces deux sites valent le détour. Par contre, ils sont tous deux exposés à la pluie.

Donc s'il y a mauvais temps dans le Finistère, nous nous replierons sur d'autres sites plus proches, à la journée. Mais si nous y croyons suffisamment, le soleil devrait être des nôtres :-)

Le topo du coin : <http://cafbrest.ffcam.fr/infos.html>

Autres sites intéressants à 1h de route de Plougastel : blocs à Kerlouan, pointe de Pen Hir.

- **Pointe de Pen Hir** (1h du camping)

130 voies - 50m - 3c à 8a - front de mer - venteux

accès souvent par le haut de la falaise

pas particulièrement adapté aux enfants

3 liens où vous pourrez trouver des infos sur les sites d'escalade dans la France :

<http://www.camptocamp.org>

<http://www.ffme.fr/site/falaise-liste.html>

<http://climbingaway.fr> (Très bien, détaillé, communautaire)

Et pour la Bretagne :

<http://krimpadenn.free.fr>

<http://www.finistere-tourisme.info/>

## Trousseau pour 2 jours (1 à 2 nuits)

### **Affaires personnelles :**

- De quoi s'habiller !
- Affaires de toilette
- Un coupe-vent
- Casquette ou chapeau / lunettes de soleil
- Chaussures de marche (baskets suffisent)

### **Matériel de camping :**

- Frontale / lampe torche
- Affaires de camping (tente, matelas, duvet, etc. pour ceux qui sont en tente ; draps, torchons, taies d'oreiller, serviettes pour ceux qui sont en mobil home)
- De quoi manger
- Encas et de quoi boire pendant la journée
- Ustensiles : nous pourrons utiliser les cuisines des mobil homes
- Un sac à dos (prévoir d'y loger matériel d'escalade, déjeuner, eau)
- Carte, boussole

### **Matériel d'escalade :**

Vous pouvez emprunter ce matériel au club. Vous serez alors responsable du matériel emprunté.

### **Par grimpeur :**

- Casque (obligatoire pour les jeunes, recommandé pour les adultes)
- 1 longe (1,60m de cordelette 7mm ou une sangle avec un mousqueton à vis par exemple)
- 1 système d'assurage (un panier avec son mousqueton à vis par exemple)
- 1 cordelette ou un système autobloquant
- 2 mousquetons à vis (1 seul peut suffire)
- Les notes que vous avez prises en cours
- Si vous avez les cheveux long : un élastique (ou un couteau)
- Topo acheté ou impressions depuis des sites Internet
- Facultatif : 1 gant pour le rappel

### **Par cordée :**

- 1 corde de 70m. dans un sac à corde
- 10 dégaines
- 1 grande sangle
- 1 petite sangle
- Talkie-walkie (pas ultra nécessaire mais ça peut être plus confortable si vous en avez)