

# Sorties du dimanche - club adultes

*(bien lire toutes les recommandations!)*

## Principe :

Une quinzaine de sorties sur l'année, pour se programmer et se retrouver en même temps sur le même site. pratique libre et autonomie. pas de prêt de matériel.

Organisation par le club (programme, rdv, renseignements) et encadrement sur le terrain limité aux conseils sur les voies (pas d'apprentissage ou de surveillance systématique des manœuvres).

Ces sorties s'adressent donc à des grimpeurs expérimentés.

Les sites sont différents de ceux fréquentés par le groupe du Samedi après midi. Soit ils sont un peu plus éloignés (cœur du massif des Calanques) soit ils ne sont pas dans les Calanques pour découvrir les autres massifs autour de Marseille (Ste Victoire, Ste Baume, Garlaban, Buoux, Fontvielle, etc..).

## les conditions d'accès :

- avoir + de 18 ans et être licenciés au club par l'inscription à l'option dimanche (116 €/an + licence 67€). Les ados accompagnés d'un adulte responsable ou ceux de l'équipe EC2 sont acceptés.

- ne pas être débutant, niveau 5c en tête, 6a en moulinette min, le choix des sites n'est pas forcément adapté aux débutants (niveau des voies et équipement). rappel : ces sorties libres ne sont pas des cours d'escalade.

- avoir son matériel, individuel bien sur (chaussons, baudrier, casque, descendeur, longe) mais également de cordée (jeu de 10 dégaines et corde). Rappel : la FFME et le BMC impose le port du casque, en site naturel, aux mineurs et aux adultes. S'il vous manque juste une partie du matériel (par exemple un casque ou la corde !), contacter le responsable de la sortie. Le but est que les gens ne viennent pas les mains dans les poches en pensant qu'une "mule" amène tout mais il n'est pas indispensable d'avoir 4 cordes pour 4 grimpeurs !!

- être autonome en matière de sécurité pour soi même (encordement, escalade en tête, manoeuvre de moulinette ou de rechange, pose de rappel, etc...) et pour son compagnon de cordée (assurage en tête ou en moulinette, etc...). rappel: bien que ces sorties soient encadrées par un moniteur, il n'est pas tenu de vous surveiller et de pallier à vos lacunes !!

- Avoir l'esprit club c'est à dire l'entraide (par exemple en laissant sa corde en moulinette si un autre veut essayer la voie), les aides aux moins expérimentés, les conseils sur les voies si vous connaissez le site, etc... il va de soi que vous pouvez compter sur le moniteur responsable de la sortie mais la solidarité c'est l'affaire de tous ! Pas de comportement "consommateur-client".

- Afin de matérialiser qu'il s'agit d'une sortie club et de promouvoir notre activité, le port du T-Shirt du club est très très fortement demandé !

*(Pour ceux qui ne remplissent pas encore ces conditions, les cours du samedi après midi sont là pour eux. En aucun cas les cours en salle ne suffisent à des sorties autonomes en falaise...)*

## A noter :

Vous pouvez amener occasionnellement avec vous d'autres personnes (conjoint, enfants ou amis) pour "prendre l'air" et pique niquer. Si vous voulez les initier ou les faire grimper c'est bien sûr sous votre responsabilité et avec vous. Renseignez vous avant sur les possibilités du site (marche d'approche, pieds des voies, difficulté...). Pour les grimpeurs "autonomes" possibilité de venir une fois pour tester l'ambiance du groupe mais ensuite inscription obligatoire pour profiter de l'organisation.

Le secteur d'escalade prévu est mentionné mais peut être modifié en fonction de la météo ou de la fréquentation par d'autres groupes. Sans qu'il y est inscription obligatoire, il est de bon usage de prévenir le coordinateur de la sortie de votre venue, surtout si un départ groupé est proposé. En cas de problème (retard, doute sur le rendez vous, arrivée tardive, etc...) n'hésitez pas à rappeler le moniteur en charge de la sortie : **Edy au 06 30 65 04 86 ou JP au 06 77 41 03 90**

*En général, le moniteur en charge de la sortie contacte les adultes du groupe le jeudi au plus tard via un groupe WhatsApp pour connaître les participants et préciser les modalités spécifiques à la sortie prévue le dimanche suivant (lieu et heure du rendez-vous, organisation de covoiturage, point sur le matériel, etc...)*

## Programme du 1er trimestre

15 Septembre : Vallon de la Vache (Edy)

29 Septembre : Pin de Simon (JP)

13 Octobre : Le Porche (Edy)

17 Novembre : Buoux (Edy)

1er Décembre : La petite Galère (JP)

15 Décembre : Nid d'Aigle (Edy)