

"Après la salle..." Les Calanques.

Niveau : A partir de 5A-5C en salle / débutant en falaises | Condition Physique : ●●●●●



8 personnes max



Les Calanques
N48°51'45.81 E2°17'15.331



3 jours

Topo :

Vous avez débuté et pratiquez en salle, vous aimez l'escalade. Oubliez les prises multi-couleurs et votre projet rouge et jaune en 6a. Prenez un bon bol d'air et offrez vous trois jours de stage pour démystifier l'escalade en falaise..

Les calanques de Marseille sont le lieu idéal pour progresser dans un environnement magique et sur une roche exceptionnelle.

Votre Guide Olivier :

Le p'tit mot du Guide

Nous vous apporterons lors de ce stage des bases solides concernant l'escalade en falaise :

Techniques de sécurités liées à l'escalade en falaises et grandes voies. Grimpe en tête, Installation d'une moulinette, rappel, conseil sur le matériel.. Ces 3 jours sont aussi la possibilité de rencontrer, d'échanger et de pratiquer l'escalade avec un moniteur / grimpeur expérimenté, ayant une pratique assidus et passionné de l'activer.

Olivier



Votre Séjour en Flash :



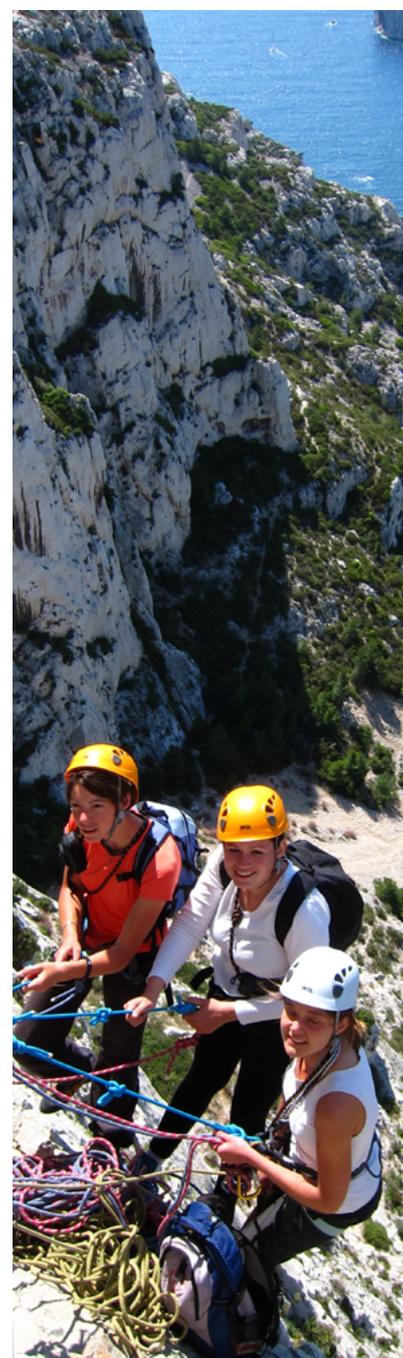
Toutes les manips de corde et de sécurité intégrées pendant votre stage.



Vos premières grandes voies pour un max de sensations !!!



Grimpe, rando et découverte de supers spots des Calanques



Jour 1 : "La marche d'Approche"

M

09h00 : Rendez-vous au rond point de Mazargues (13008 Marseille)
à la brasserie du Rond Point.

Départ vers les calanques avec le guide.

AP

Pique nique dans les calanques des Goudes / Rocher des Goudes
(prévoir son pique-nique)

La grimpe dans le secteur "école" du Rocher des Goudes permet de s'initier
et de se perfectionner aux techniques de sécurités en toute sérénité
Initiation et perfectionnement aux techniques de sécurités en falaise : esca-
lade en tête, comment installer une moulinette, la grande voie, c'est quoi ?
lecture de topo...

S

Jour 2 : "The big Day"

M

RDV a définir avec le guide.

Calanque de Morgiou / Tiragne

Avec son accès « montagne » ce petit secteur face au large offre une
escalade facile mais garantissant une ambiance « Calanque » de caract-
ère..

AP

Escalade, révision et préparation de la troisième journée.

Pique-nique au bord de l'eau. (prévoir son pique-nique)

Calanque de Morgiou / Tiragne

S

Jour 3 : "La cerise sur le Gateau"

M

RDV a définir avec le guide.

Calanques de Morgiou/ Le Crêst St Michel

Le moment fort du stage... escalade en grandes voies !

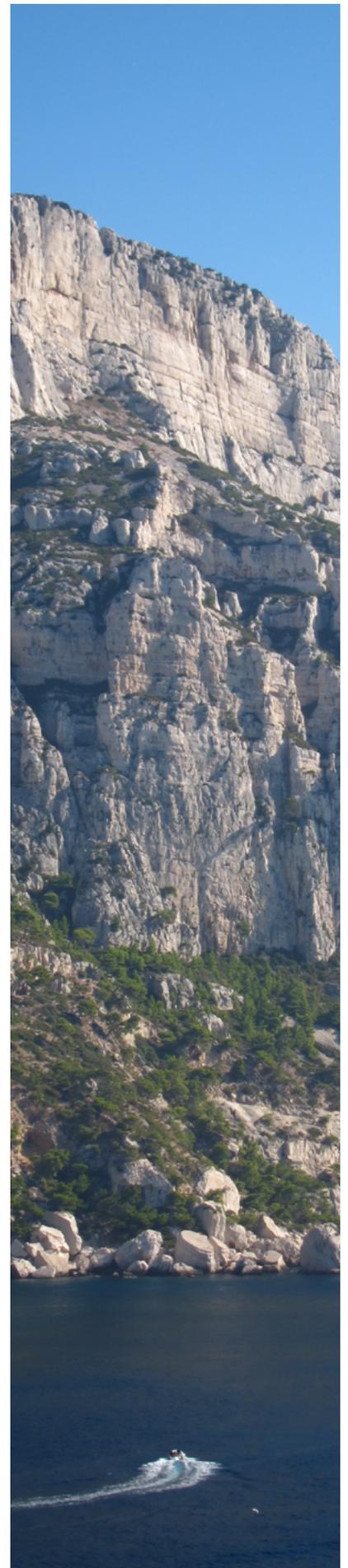
Dominant le petit port de Morgiou cette falaise d'une centaine de mètres
offre des itinéraires adaptés pour une première grande voie en autonomie.
IMPORTANT : Pour cette journée un deuxième moniteur est présent.

AP

Pique-nique les pieds dans le vide (prévoir son pique-nique)

16h00 : fin du stage

S



Préparation du Matériel "d'Expe"

A prévoir

- un sac à dos léger (20L min et 35L max)
- une veste imperméable / coupe vent
- un haut chaud à manches longues type polaire
- des lunettes de soleil cordon
- un maillot de bain
- un short de sport
- un pantalon d'escalade
- un t-shirt à manches longue
- des chaussures de marche d'approche
- des chaussures pour aller dans l'eau
- une gourde de 1,5 litre
- des chaussons d'escalade et de la magnésie
- des barres énergétiques

A prévoir pour l'ensemble du séjour

- des vêtements de rechanges pour 2 jours
- une paire de sandales (tong, crocs) aérées

Pharmacie personnelle

- crème solaire
- pansements
- médication au vouloir : doliprane...

Pharmacie collective

- Chaque guide possède sa trousse pharmacie.

Réservations et Conseils de Pros

RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR DES MAINTENANT SUR NOTRE SITE www.face-sud.com

AU TÉLÉPHONE +33 (0)4 75 87 27 23

PAR EMAIL contact@face-sud.com

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone, nos réponses sont essentielles pour vous orienter vers le séjour qui vous convient.



Stage Escalade

www.face-sud.com

contact@face-sud.com

04 75 87 27 23