

"Couleur Calcaire."

Niveau : A partir de 6A-6B en tête en salle | Condition ●●●●●



4 personnes max



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



3 jours

Topo :

Couleur calcaire c'est 3 jours de grimpe et de manips afin d'obtenir des bases solides à la pratique de l'escalade en grandes voies... et quoi qu'il arrive dans les Calanques, c'est avec vue sur la mer !

Votre Guide Olivier :

Le p'tit mot du guide :

Nous aborderons lors de ce stage les techniques de sécurités liées au grandes voies. Installation de relais, techniques d'aide au second de cordée, lecture d'itinéraire et de topo, rappel...et grimpe bien sur !

3 jours pour apprendre et comprendre comment fait-on pour aller tout là haut !

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 :

escalade

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 Sugiton / La Candelle
Le moment fort du stage... l'Arête Des Marseillais !

AP

C'est dans cette grande classique des Calanques que fut prise l'illustre
photo dite du " pas de Gaston Rébufat".

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

Calanque de Sugiton / La Candelle

S

Jour 3 : "La cerise sur le Gateau"

M

RDV a définir avec le guide.

Calanques de Morgiou/ Le Crêst St Michel
Dominant le petit port de Morgiou cette falaise d'une centaine de mètres
offre des itinéraires adaptés pour une première grande voie en autonomie.

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