

STAGE DU 12 AU 18 AVRIL 2009.

Les Calanques de Cassis

Semaine de stage des vacances de pâques aux Calanques de Cassis.

La première semaine des vacances de pâques 2009, nous proposons aux grimpeurs autonomes en falaise (ou ayant participé à au moins une sortie falaise cette année et aux formations thématiques sur la sécurité) de venir découvrir les sites enchanteurs des Calanques de Cassis à côté de Marseille.

Le site

Les Calanques de Cassis sont un milieu féérique où se mêle le minéral, le végétal et le milieu aquatique. C'est un site classé et protégé que les grimpeurs partagent avec les randonneurs et les plongeurs sous-marins.

Ce sont des falaises calcaires de qualité variables selon l'époque où se sont formés les sédiments. Les vallées encaissées ont été créées par une intense activité fluviale lors de la dernière période de glaciation, qui se sont remplies d'eau lors de la remontée des eaux, créant ces fjords typiques de la Provence.

Accès

Le site des Calanques est situé entre Marseille et Cassis dans les Bouches-du Rhône (13). Nous avons prévu un voyage en TGV depuis la gare de Marne le Vallée Chessy jusqu'à la gare de Marseille Saint Charles (3h30 environ) suivi de location de voiture pour permettre les déplacements vers les calanques (parkings situés entre 20 et 40 minutes de l'auberge de jeunesse).

Caractéristiques de l'escalade.

Les sites d'escalades sont répartis en massifs distincts (Marseilleveyre, Les Goudes, Sormiou, Morgiou, Luminy, Gardiole) comprenant chacun 6 à 18 secteurs de grimpe (à l'intérieur des terres ou au bord de la mer) qui sont autant de falaises différentes (exposition au soleil ou au vent, qualité de roche, difficulté des voies). Ce foisonnement permet de trouver une grande variété de type d'escalade allant de la dalle « facile » aux toits « délirants ».

les quelques traits communs qui se dégagent sont une roche très blanche qui réverbère bien la lumière (lunettes de soleil fortement conseillées pour les yeux sensibles), un équipement fiable (les secteurs « mal » équipés sont signalés dans le topo) et un choix tactique important des secteurs à grimper suivant la météorologie (le mistral et la forte chaleur peuvent être très gênants pour une escalade sereine). Les prises sont plus ou moins patinées suivant la fréquentation du secteur (mais on a vu pire...)

Les voies ont des longueurs très variables suivant les secteurs et il est difficile de dégager un trait commun à toutes ces falaises (environ de 6m à 140m) mais la plupart des secteurs sont grimpables uniquement sur la première longueur (équipés pour la moulinette).

Nous avons réservé l'auberge de jeunesse pour 16 personnes.

L'inscription et le versement de votre participation financière pour cette sortie sont OBLIGATOIRE.

**Par mail (mail@gest77.fr) pour les réservations
Lors des séances en gymnase pour votre participation financière**

Conditions de participation

- Grimper en tête et à vue le niveau 5b/5c en falaise
- Avoir une semaine de vacances entre le 12 et le 18 avril 2009.
- Connaître et avoir un minimum de maîtrise sur les techniques de sécurité et de cordes (Assurage, rappel, relais, rechape,...)
- Bien prendre en compte que le séjour est intensif, il ne s'agit pas de tourisme (pour les participants 'grimpeurs')
- Avoir 17 ans minimum (pour les participants grimpeurs et avec autorisation parentale).
- La prise en compte des inscriptions est soumise au versement d'arrhes et au versement du solde au plus tard le 27 mars 2009
- La participation aux frais de séjour (hors transport et repas du midi) est à régler directement auprès du G.E.S.T. celui-ci prend en charge l'intégralité du règlement global du séjour et frais d'hébergement et location des voitures pour le transfert sur les voies.
- Les frais de transport ne sont pas inclus dans les frais de stage et seront à prendre en compte suivant le mode de transport choisi par la majorité des participants
- L'inscription à ce stage est réservée en priorité aux adhérents et accompagnateur du G.E.S.T.
- La participation financière du G.E.S.T. est EXCLUSIVEMENT réservée aux adhérents et accompagnateurs du G.E.S.T.

Clôture des inscriptions.

- La clôture des inscriptions est fixée au vendredi 27 février 2009.

Le coût prévisionnel du séjour (hors transport et repas du midi).

Pour les participants 'Grimpeurs'

| | |
|--|-----------|
| Coût de l'hébergement (formule gîte en chambre 4 places) | 180,00 € |
| Coût de petit déjeuner (fourni par l'auberge, a préparer)..... | Inclus |
| Coût de restauration du soir (Repas par l'auberge)..... | Inclus |
| Coût location voiture (transfert sur les voies) | 35,00 € |
| Compléments boissons..... | 35,00 € |
| <hr/> | |
| Sous total | 250,00 € |
| Participation G.E.S.T. | -140,00 € |
| <hr/> | |
| Coût prévisionnel par participant (Grimpeur)..... | 110,00 € |

Pour les participants 'Accompagnateur'

| | |
|---|-----------|
| Coût de l'hébergement (formule gîte en chambre 4 places) | 180,00 € |
| Coût de petit déjeuner (fourni par l'auberge, a préparer)..... | Inclus |
| Coût de restauration du soir (Repas par l'auberge)..... | Inclus |
| Coût location voiture (utilisation entre les transferts sur les voies)..... | 35,00 € |
| Compléments boissons..... | 35,00 € |
| <hr/> | |
| Sous total | 250,00 € |
| Participation G.E.S.T. | -100,00 € |
| <hr/> | |
| Coût prévisionnel par participant (Accompagnateur) | 150,00 € |

Règlement des frais de stage

- Lors de votre inscription il vous sera demandé le versement de 75 €uro d'arrhes pour les grimpeurs ou les accompagnateurs (au plus tard le 27 février 2009).
- Puis le solde 35 €uro pour les grimpeurs ou 75 €uro pour les accompagnateurs au plus tard le 27 mars 2009

L'auberge de jeunesse.

Marseille - Bonneveine "Au pied des calanques"

Coordonnées

Impasse du Dr Bonfils
avenue J. Vidal
13008 - Marseille

- 04 91 17 63 30
- 04 91 73 97 23

<http://www.ajmarseille.eu.org/>



Cette auberge de jeunesse dispose de 2 salles à manger (ainsi que d'un snack bar) où nous prendrons notre petit déjeuner et notre diner, un coin bar avec tables et chaises pour se détendre,



Nous avons réservées. 4 chambres de 4 places chacune

Chaque étage dispose de blocs sanitaires communs : WC, lavabos, douches, certaines chambres sont également équipées de douche et lavabo.

La plage est à 200m (pour les amateurs de chlore la piscine à 550m), des commerces à proximité ainsi qu'une laverie automatique. Nous sommes dans le sud de Marseille, dans une impasse, un coin calme près des plages de Bonneveine, Borély et Vielle Chapelle.



Le matériel

Bien entendu chaque grimpeur doit apporter son matériel personnel, mais Le G.E.S.T. met à disposition des participants (maximum 5 cordés) l'ensemble du matériel d'escalade spécifique pour ce séjour (SAUF LES CHAUSSONS).

Liste du matériel disponible :

- 1 corde à double de 100m
- 5 cordes à simple de 70m
- 160 dégaines
- 8 casques

Et si besoin pour les grimpeurs peu équipés (à demander lors de l'inscription)

- Harnais
- Vaches
- Assureurs

Déroulement du séjour (pour les grimpeurs)

Nota : Le programme est, indicatif peut être modifié suivant la météo, le niveau d'escalade requis et la demande des participants

Dimanche

- Déplacement sur le lieu du séjour
- Repas du soir au gîte pour ceux qui arrivent avant 20h

Lundi

- Approvisionnement du complément 'boissons'
- Vérification du matériel, formation des cordées, manœuvres de sécurité.
- Pique-nique au pied de la falaise.
- Grimpe secteur à choisir.

Mardi

- Cordées autonomes à la carte secteur à choisir

Mercredi

- ½ journée de cordées autonomes à la carte
- ½ Journée de repos

Jeudi

- Cordées autonomes à la carte

Vendredi

- Cordées autonomes à la carte secteur à choisir

Samedi

- Retour sur Saint Thibault

Pour les accompagnateurs - Le tourisme

Marseille, Cassis, les calanques, les accompagnateurs ne manqueront pas de thème et de lieu de visite, Énumérer toutes les possibilités est impossible tant cette région est riche.
Alors bonnes balades et bonnes visites

Toutes les informations en un seul tableau

| | |
|---|--|
| Le gîte : | L'hébergement est prévu dans l'auberge de jeunesse de Bonneveine à Marseille (13008). Une demi-pension est prévue (matin et soir). A nous de faire nos sandwich pour le midi. Chambres de 4 lits |
| Participation pour les adhérents : | Le GEST prends en charge une partie de l'hébergement, l'approvisionnement en nourriture et la location des voitures. Les adhérents devront acheter leur billet de train, et devront payer une partie du séjour. Un supplément pour l'essence sur place sera peut être requis |
| Participation pour les participants non adhérents au GEST : | Les participants non adhérents au GEST devront acheter leur billet de train, et devront payer une partie du séjour. Un supplément pour l'essence sur place sera peut être requis |
| Apporter (escalade) : | Chaussons, tapis de sol, baudrier, dégaines (10 à 12), vache, sangles, casque. |
| Apporter (autre) : | Gourde (ou bouteille d'eau), lunettes de soleil, maillot de bain, vêtements pour une semaine. (voir draps si ceux-ci ne sont pas fournis) |
| Les repas : | Demi pension matin et soir (prévoir un repas pour le dimanche midi a la sortie du train). |
| Rendez-vous : | Départ train de : 7h10 à Marne la Vallée Chessy arrivée 10h47 à Marseille le dimanche 12 avril 2009. Ou 11h56 à Marne la Vallée Chessy arrivée 15h16 à Marseille le dimanche 12 avril 2009 Retour samedi 18 avril. Train de 13h10 à Marseille St Charles arrivée 16H19 a Chessy |
| Animateur : | Luc HELVIG |
| Transport | Train + location de voiture. |