

# La Corditelle

"La passion à corde"

Leï Matiniers quartier Les Faïsses - 83630 Régusse  
Verdon rive gauche - France  
N°SIRET : 829 154 954 000 12 - APE 8551Z  
établissement d'enseignement déclaré  
auprès des services de l'état.  
Carte professionnelle N°08317ED0041  
www.lacorditelle.com - contact@lacorditelle.com

## Stages escalade



## « île de Crète »

### - PLAQUETTE D'INFORMATION -



*Toujours aussi attachés à la plus grande île de Grèce, nous sommes heureux de proposer à nouveau des séjours «perfectionnement escalade» sur l'île de Crète. Le printemps et l'automne sont des périodes de l'année particulièrement propices : les températures sont encore très douces sans pour autant qu'il y ait foule sur l'île ; c'est, selon le cas la fin de l'hiver ou celle de la période de sécheresse, sans que les trombes d'eau soient trop fréquentes... Saisons durant lesquelles la Crète conserve à la fois son intimité et de la verdure alors que les plaisirs de la mer sont possibles, et, voilà bien ce qui nous intéresse le plus, l'escalade y est agréable tant à l'ombre qu'au soleil.*

#### ☛ Pour qui et pourquoi ce stage ?

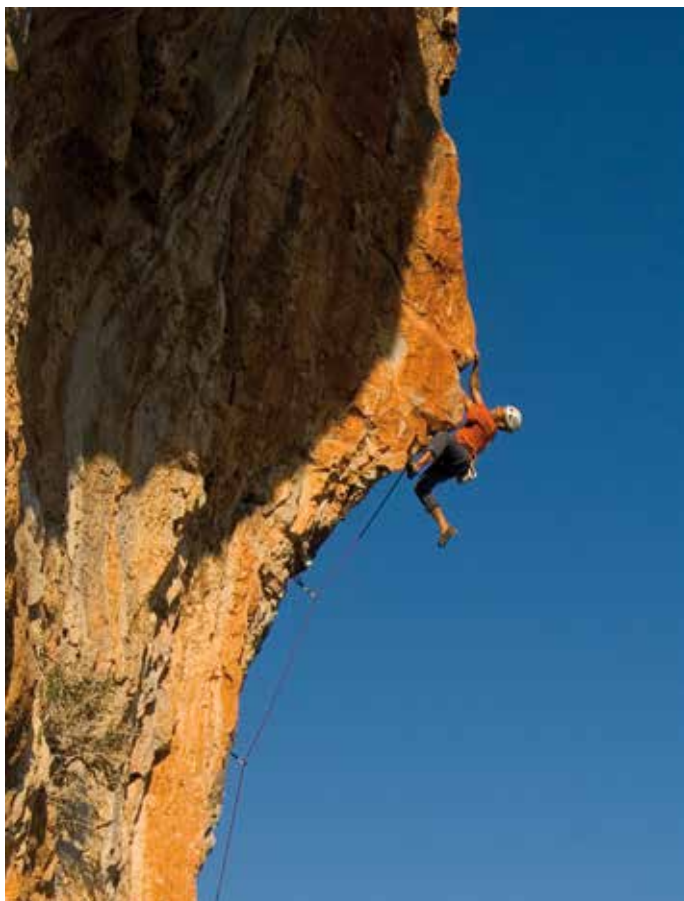
Que vous soyez débutant dégrossi ou pratiquant confirmé, ce stage sera évidemment l'occasion de vous dépayser, de grimper souvent au bord de la mer sur une île aux paysages époustouffants et extraordinairement accueillante. Mais c'est aussi, ou avant tout, une occasion de progresser. De progresser, tant sur le plan technique que sur celui des performances. En effet, certains stagiaires «prennent» jusqu'à un degré durant le séjour... il est vrai qu'on se sent tellement plus léger en Crète !

De nombreuses années d'expérience et une parfaite connaissance du terrain conjuguées avec une taille de groupe volontairement limitée, nous permettent de conduire de véritables apprentissages en garantissant un plaisir intact tout au long de ce séjour itinérant.

La Corditelle s'est beaucoup investie aux côtés des grimpeurs locaux, dans le développement de l'escalade sur l'île par l'équipement de nombreux nouveaux itinéraires et la création de deux *topoguides*.

#### ☛ Quels contenus ?

Au fil des activités et des sites visités, nous vérifierons que vous possédez parfaitement les techniques de base de l'escalade en tête et de l'assurage, tout comme celles de la descente en rappel auto-assuré. Si besoin est, nous prendrons le temps d'une mise à jour de ces techniques et savoir faire fondamentaux. Nous aborderons ensuite avec vous les problématiques de la gestion de l'effort, et, sans compromettre la sécurité, nous essayerons de faire «sauter les verrous» de vos facteurs limitants. Nous pourrions aborder également les techniques propres à l'ascension de voies en plusieurs longueurs, les relais, les enchaînements de rappels et les noeuds spéciaux. Si tout se passe comme prévu et que la météo nous est favorable, ceux qui le souhaitent pourront même réinvestir leurs nouvelles connaissances et participer à l'équipement d'une voie.



pensable «briefing» nous rejoindrons par la route le premier site pour être à pied d'œuvre le lendemain.

**Jour 2 :** Kapetananiá : mise en jambes sur les sites d'escalade les plus sympathiques des alentours. Seulement à quelques kilomètres de piste de la pension Kófnas (notre lieu de rendez-vous), déjà de quoi se dépayser au pied du Mont Kófnas, au milieu des téméraires chèvres crétoises, omniprésentes et imperturbables face à la mer de Lybie.

**Jour 3 :** Direction «la grande bleue» via Agios Ioannis, seulement 12 kilomètres de piste plus loin, mais 800 mètres d'altitude plus bas !



## Les sites et le programme :

*Ce programme est susceptible de changements et d'adaptations, notamment pour s'ajuster aux contraintes et envies des participants, à leur niveau technique, à la météo, à la fréquentation des sites, à l'évolution des conditions de sécurité, etc. D'autres sites, non mentionnés sur ce programme, pourront aussi, pour les mêmes raisons, être visités, en supplément ou en remplacement des sites évoqués ci-dessous.*

**Jour 1 :** Accueil des participants à Héraklion (en soirée). L'horaire et lieu seront déterminé ultérieurement, en fonction des contraintes des participants. Après l'indis-



Là, au bord de l'eau, une longue falaise, parfois haute de 80 mètres, constituée d'un conglomérat sculpté de cavités de toutes tailles, accueillera doigts et chaussons de ceux qui... sauront résister au chant des sirènes.

Des voies très faciles pour s'échauffer, des itinéraires plus techniques pour progresser, voire même des voies en plusieurs longueurs pourront être au menu.

Il y a même quelques chances que vous puissiez admirer des dauphins et même une variété méditerranéenne de petit phoque.

**Jour 4 :** Un petit périple agrémenté de quelques pistes pour traverser l'univers des monts Astéroussia, afin de rejoindre un site peu connu mais particulièrement intéressant. Après avoir goûté à la palette de styles et de difficultés que propose ce petit secteur presque secret, le soir venu, nous rejoindrons la pittoresque bourgade de Sivas, point de ralliement pour la deuxième moitié du séjour.



**Jour 5 :** Découverte d'Agiofáranço (La Gorge des Saints), sans aucun doute le site le plus marquant de l'île...

Imaginez deux remparts de roche orange en vis-à-vis qui semblent protéger le lit presque plat d'un cours d'eau intermittent. Deux falaises, de près de 200 mètres de hauteur, séparées par quelques dizaines de mètres de sable et de galets où les lauriers roses se partagent l'espace avec les oliviers. Peut-être pour certains l'occasion de faire une grande voie, tandis que tous pourront profiter à l'envi de la bonne centaine de voies que comporte le site.

**Jour 6 :** Dans un tel décor il serait dommage de passer trop vite. Nous retournerons donc à Agiofáranço, pour profiter davantage de ce joyau de la nature. Une journée de plus pour, selon vos aspirations, réaliser nouvelles performances, découvrir un nouveau secteur, ou éventuellement gravir l'une des voies en plusieurs longueurs.

**Jour 7 :** Peut être certains d'entre vous auront-ils besoin d'une journée de repos au bord de la plage ou pour faire du shopping avant le départ ?

Dans le cas contraire, ceux qui le souhaitent pourront participer à l'équipement d'une nouvelle voie, car traditionnellement, nous aimons laisser ensemble une petite trace de notre passage.

Ce sera en même temps notre « weather day », la journée joker, permutable avec les autres en cas d'intempéries.

*Merci de noter que notre intervention sur cette journée vous est offerte, et votre participation vivement souhaitée, mais évidemment facultative.*



Puis ce sera l'heure de l'au revoir, autour du verre de l'amitié car certains devront probablement déjà rejoindre un port ou un aéroport...



#### ☝ Renseignements divers :

- + **Nombre de stagiaires :** maximum 10, minimum 5.
- + **Niveau des voies proposées :** en fonction du niveau des participants. En général de 4c à 6c.
- + **Encadrement :** 1 professionnel diplômé pour 5 stagiaires.
- + **Hébergement :** Gîte, studio ou appartement **les possibilités d'hébergement ne manquent pas.**
- + **Déplacements :** pour les transferts aéroport/gîtes et déplacements entre sites si vous ne disposez pas de votre propre véhicule le covoiturage est presque toujours possible (à préciser à l'inscription)
- + **Nourriture :** *Chacun devra prévoir son propre casse-croûte de la mi-journée :* penser à faire le plein de Koulorakia (petits gâteaux grecs et succulents). Le soir chacun est libre de manger où bon lui semble, il y a toujours des tavernas et restaurants plus ou moins à proximité des sites.
- + **Le matériel à prévoir :** sac à dos, chaussons, baudrier, longe, moyen d'assurage - système autobloquant type «gri-gri», descendeur (huit ou autre modèle), 7 dégaines (par personne), 4 mousquetons de sécurité, anneau de cordelette, casque, lampe frontale, lunettes de soleil, vêtements chauds (dont une veste de montagne). Il vous faudra en outre prévoir une corde à simple de 80 mètres (pour 2 participants).

#### **Ce matériel est indispensable.**

*Si vous ne voulez pas vous encombrer, ou que vous ne disposez pas de la totalité de ce matériel nous pouvons vous le louer (non compris dans le prix, nous consulter).*

- + Nous fournissons gratuitement le matériel et les consommables spécifiques à la journée équipement.



Voyage	Encadrement	Séjour sur place
Selon votre lieu de départ et votre mode de transport.	550 € pour 5 jours d'activité + 1 journée gratuite et facultative	compter env. 400 € (dans de bonnes conditions de confort, en covoiturage). <i>Notez bien que vous réglez directement aux hébergeurs, restaurateurs, etc.)</i>

### ☛ Combien ça coûte ?

✦ **Voyage** : Sauf arrangement particulier, chaque participant doit rejoindre Héraklion par ses propres moyens. Nous vous conseillerons avec plaisir sur les différentes solutions envisageables (vols charters directs depuis les grandes villes d'Europe, ou lignes régulières via Athènes) mais vous trouverez certainement par vous-même sur les sites des voyagistes.

*À titre d'information, le prix moyen du billet d'avion Aller-Retour se situe dans une fourchette de 210 à 450 € selon compagnies, dates, villes de départ et prestations.*

✦ **Séjour** : N'étant pas une agence de voyage, la loi ne nous permet pas proposer du « tout compris ».

*Le prix demandé ne comprend par conséquent que les honoraires de l'encadrement, son assurance en responsabilité civile, la mise à disposition du matériel complémentaire, et, le cas échéant la fourniture de l'outillage et du matériel d'équipement.*

Concrètement cela signifie que chacun s'occupe par lui-même de son hébergement. Question déplacements sur l'île, le covoiturage sera toujours possible, mais vous pouvez aussi choisir d'être totalement autonome et de louer votre propre véhicule. Bien entendu si vous en avez besoin, nous pouvons vous informer et vous conseiller sur tous ces sujets et rien ne vous empêche de choisir les mêmes points de chute que nous si vous le désirez.

En ce qui concerne l'activité escalade proprement dite, il suffit de vous trouver chaque jour sur le lieu de rendez-vous, (au gîte ou sur la place du village) à l'heure prévue ou de nous retrouver directement sur le site (tous les détails seront donnés lors de l'inscription).

### ☛ Dates :

Les dates sont «à la demande» toute l'année, du 7 mars au 15 mai et du 30 septembre au 30 octobre, sous réserve du nombre minimal de participants.

Possibilité de stage personnalisé (nous consulter).

*Les stages ont lieu du lundi, au samedi. La ville de ralliement est Héraklion (principale ville de l'île de Crète).*

### ☛ Contact/renseignements :

Par courriel : [contact@lacorditelle.com](mailto:contact@lacorditelle.com)

Par téléphone au +33 610 495 192

### ☛ Comment s'inscrire ?

*Les Inscriptions se font dans l'ordre chronologique des demandes, en fonction des places disponibles. Clôture des inscriptions 3 semaines avant le début du stage.*

✦ Etape 1 : se renseigner sur la date du prochain stage, ou soumettre vos dates, (voir contact ci-dessus).

✦ Etape 2 : remplir la fiche d'inscription (page 6) et effectuer le règlement demandé.





### ☛ Confirmation d'inscription :

Dès réception de vos documents, nous vous adresserons une confirmation d'inscription et nous prendrons contact avec vous pour régler les derniers détails.



### ☛ En images

Pour vous faire une idée plus précise de l'escalade, des sites et des à côtés, vous pouvez visiter cette [petite galerie photo](http://www.lacorditelle.info) ou visiter ce site : [www.lacorditelle.info](http://www.lacorditelle.info)

✦ **Mode de règlement souhaité :** virement bancaire.  
*Autre moyens de paiement acceptés : chèques, espèces.*

✦ **Délai de rétractation :** 1 semaine après réception de votre inscription (remboursement total).

*En cas d'annulation de votre fait au-delà de ce délai légal, nous nous réservons le droit de conserver une partie raisonnable de votre règlement pour couvrir les frais éventuellement engagés.*

Note : Les mineurs ne sont acceptés qu'accompagnés d'un de leurs parents participant lui-même au stage.



*À bientôt. See you. Τα λέμε !*

Document et photos non contractuels  
Mis à jour le 23/11/2018.  
Photos © P.& A. Bugada



### FORMULAIRE D'INSCRIPTION (stage personnalisé) à imprimer et à renvoyer par courrier ou par e-mail à l'adresse indiquée ci-dessus (1 bulletin par personne)

#### ☛ Renseignements personnels (indispensables) :

- + Prénom : -----
- + Nom : -----
- + Adresse : -----  
-----
- + Code postal : -----
- + Ville : -----
- + Pays : -----
- + Email : -----
- + Tél. 1: -----
- + Tél. 2: -----
- + Date de naissance : -----
- + Niveau escalade : -----
- + Personne à prévenir en cas d'accident :  
(nom, prénom, adresse, téléphone) -----  
-----  
-----

#### ☛ Renseignements divers (utiles) :

##### + Votre lieu de résidence sur place :

J'ai déjà une (des) adresses sur place (merci de préciser)

-----  
-----

##### + Autres informations

Merci de nous faire connaître ci-dessous ou sur papier libre toute information médicale ou autre qui vous semblerait important de porter à la connaissance des encadrants :

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Je soussigné, demande mon inscription au stage escalade «île de Crète» aux dates suivantes :  
du ----- au ----- (inscrire les dates)

Je confirme :

- Avoir eu connaissance de la plaquette d'information relative à ce stage
- Être en possession d'un certificat médical d'aptitude à la pratique des activités sportives en général et à celle de l'escalade en particulier.
- Être titulaire d'une Assurance Individuelle Accident (nom & téléphone de l'assureur) -----
- Être titulaire d'une assurance rapatriement (nom & téléphone de l'assureur) -----

Je verse à cet effet un acompte de 275 Euros, représentant 50% du montant des honoraires de l'encadrement pour 5 jours d'activité + 1 journée gratuite et facultative d'initiation à l'équipement de sites d'escalade, forfait formule cours particulier 2 personnes comprenant l'assurance responsabilité civile de l'encadrant, ses frais de déplacements, la fourniture du matériel complémentaire, tels que décrits dans la présente plaquette d'information, et ce à l'exclusion de toute autre prestation. Le solde sera à régler au plus tard le premier jour de l'activité.

Mode de règlement : virement bancaire *ou* chèque joint (rayer la mention inutile)

Attention : depuis l'étranger, virement bancaire obligatoire.

Cliquer ici pour obtenir les coordonnées bancaires (IBAN)

**Signature :**

(précédée de la mention lu et approuvé, certifié sincère et exact)

Vous recevrez en retour une confirmation d'inscription, accompagnée de la facture et des renseignements éventuellement demandés dans le formulaire, ainsi que le planning prévisionnel avec les lieux et heures de rendez-vous. Merci de l'intérêt que vous portez à nos activités.