



PROGRAMME 2024

Vertical Dreams

« *Catalyseur de passions* »



Nos activités sont organisées en collaboration avec « Escal'Pades Asbl » – Cercle du Club Alpin Belge.

- Le **formulaire d'inscription** est disponible via le lien : <https://vertical-dreams.com/inscription2024>
- **Toutes les activités découvertes, formations et stages ont un nombre de places limité. Les dates limites d'inscription sont données à titre indicatif et se font donc sous réserve de places disponibles.**

A. DECOUVERTE ESCALADE EN ROCHER & VIA FERRATA EN BELGIQUE

1. DECOUVERTE DE L'ESCALADE EN ROCHER (1 jour)

Quel que soit votre objectif, vous pouvez partir à la découverte de l'escalade sur des sites naturels !
Apprentissage des techniques de sécurité, escalade en styles variés, enseignements de la gestuelle de base, descente en rappel : Une journée pour vous faire plaisir et vous dépasser sur des falaises adaptées à votre niveau.



Programme :

- Apprentissage/révision des techniques de sécurité pour l'escalade en moulinette ;
- Escalade en moulinette sur des voies adaptées à votre niveau avec enseignements techniques & gestuels

Dates : 23/03, 14/04, 05/05, 16/06, 14/09, 20/10

Lieu : Marche-Les-Dames, Beez, Pont-à-Lesse, Landelies, Freyr...

Niveau requis : Pratique occasionnelle à régulière en salle et minimum 4c.

P.A.F. : 80€/jour (75€ étudiant) pour l'encadrement

Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité.

Code activité : A1.1 / A1.2 / A1.3 / A1.4 / A1.5 / A1.6

2. DECOUVERTE DE L'ESCALADE EN GRANDE VOIE (1/2 jour)

Une demi-journée pour découvrir l'escalade en grande voie en second de cordée : une aventure verticale combinant challenge et découverte pour atteindre le sommet en enchainant plusieurs longueurs d'escalade !

Vous en rêvez mais n'avez jamais osé ? On vous emmène !



Programme : Briefing sécurité pour la grande voie, suivi d'une belle ascension rocheuse adaptée à votre niveau par groupe de 2 à 3 participants.

Dates : 21/04 ou 13/10 de 9h à 12h30 ou de 13h à 16h30.

Lieu : Rochers de Dave ou Beez et Freyr

Niveau requis : Pratique régulière en salle ou en falaise. Minimum 5a.

P.A.F. : 60€/1/2 jour pour l'encadrement et le matériel spécifique grande voie.

Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité

Code activité : A2.1 / A2.2



3. STAGE - DECOUVERTE DE L'ESCALADE EN VOIES DE PLUSIEURS LONGUEURS A FREYR & AUX AIGUILLES DE CHALEUX (2 jours)

Vous grimpez en salle ou en rocher sur des voies d'une longueur et les grandes voies vous tentent ? Voici le weekend idéal pour découvrir l'escalade en voies de plusieurs longueurs, en tête ou en second de cordée : une véritable aventure verticale combinant challenge et découverte des magnifiques rochers de Freyr & Chaleux !



Programme : découverte de deux des deux plus beaux massifs de Belgique dans des grandes voies adaptées à votre niveau et votre expérience en falaise ; introduction aux techniques de sécurité et de progression spécifiques à l'escalade en voies de plusieurs longueurs; familiarisation à la hauteur.

Dates : 31/08 & 01/09/2024 de 9h30 à 16h30.

Lieu : Rochers de Freyr & Chaleux (Proximité de Dinant).

Niveau requis : 5c minimum en salle, 5b en falaise, Minimum 14 ans, expérience élémentaire en escalade en rocher en voies d'une longueur.

P.A.F. : 195€ (étudiant : 185€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 15/08/2024

Code activité : A3

4. VIA FERRATA ET VIA CORDATA AUTOUR DE NAMUR ET DINANT

Activité très en vogue, elles permettent de découvrir les sensations grisantes du milieu vertical sans aucune expérience technique préalable et de partager un moment convivial en pleine nature ! Les via ferrata sont équipées de câbles installés à demeure, tandis que les parcours de via cordata sont installés et désinstallés par le moniteur lors de sa progression en paroi avec le groupe, nécessitant une connaissance parfaite du terrain.

Les 6 parcours proposés ci-dessous sont de difficultés variées, rendant l'activité accessible tant aux débutants qu'aux sportifs en recherche de sensations.

Programme : Apprentissage / révision des techniques de sécurité en Via Ferrata suivi d'un ou plusieurs itinéraires de Via Ferrata et de descente en rappel.

Niveau physique : Poids : Min. 40kg – Max. 110kg.

P.A.F. : 85€/jour (80€ étudiant) ou 55€/ ½ jour pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité.

4.1 VIA FERRATA DE PONT-A-LESSE (1/2 jour ou 1 jour)

Situé au cœur de la vallée de la Lesse dans le superbe cadre arboré du Castel de Pont-à-Lesse, cet itinéraire de de difficulté modérée à difficile est le plus abordable de Belgique !

Cette via ferrata permet de découvrir la verticalité en douceur en suivant une longue arête jusqu'au sommet de la falaise. La surprise finale ? Le pas du cabri ! Les plus téméraires pourront ensuite tenter une ascension plus technique. Une ou plusieurs descentes en rappel compléteront cette aventure verticale.



Cette sortie est idéale pour une première approche de la via ferrata, pour des personnes appréhendant la hauteur, ou pour une sortie en famille.

Dates : Les 05/05 ou 15/09 de 9h à 12h ou le 10/08 de 9h30 à 15h30

Lieu : Rochers du Castel de Pont-à-Lesse (Dinant).

Niveaux requis : Difficulté modérée à difficile :

-Activité accessible à toute personne ayant une condition physique raisonnable.

-A partir de 12 ans accompagné ou 14 ans non accompagné

Code activité : A4.1.1 / A4.1.2 / A4.1.3

4.2 VIA FERRATA DE MARCHE-LES-DAMES (1/2 jour ou 1 jour)

Longue de 400 mètres, la Via Ferrata de Marche-Les-Dames est l'un des itinéraires les plus variés et attractifs de Belgique offrant de très belles vues sur la vallée de la Meuse. Portions verticales, pendule, passerelles, ponts de singe aériens, ponts népalais, traversées vertigineuses et descente en rappel, vous serez confrontés à un savant cocktail de sensations verticales !



Dates : 23/03 & 20/10 de 10h à 16h ; 03/08 & 20/10 de 9h30 à 12h30

Lieu : Camp Commando de Marche-Les-Dames (Namur).

Niveaux requis : Itinéraire modéré à difficile :

- Activité accessible à toute personne ayant une condition physique raisonnable et n'ayant pas peur de la hauteur.
- Etre capable de suspendre sur les bras
- A partir de 13 ans accompagné ou 14 ans non accompagné

Code activité : A4.2.1 / A4.2.4 / A4.2.2 / A4.2.3

4.3 VIA FERRATA DES GRANDS-MALADES (1/2 jour)



Située en bord de Meuse entre Namur et Beez, la Via Ferrata des Grands-Malades est le parcours de Via Ferrata le plus technique et athlétique de Belgique et où le vide est omniprésent ! Il est de plus très varié : portions verticales ascendantes et descendantes, dévers, traversée vertigineuse, ponts de singe, pont népalais, corde à noeuds, tyrolienne et descente en rappel feront le bonheur des amateurs de sensations verticales en très bonne forme physique !

Dates : 13/04 de 9h30 à 12h30 ou 03/08 de 13h30 à 16h30.

Lieu : Rochers des Grands-Malades (Namur).

Niveaux requis : Itinéraire soutenu et exigeant !

- Avoir une bonne condition physique et ne pas avoir peur du vide
- Bonne endurance des membres supérieurs : Savoir se suspendre sur les bras
- Escalade en salle ou expérience préalable en via ferrata exigée.
- A partir de 14 ans (ou 13 ans si grimpeur)

Code activité : A4.3.1 / A4.3.2

4.4 VIA FERRATA DE VILLERS-LE-GAMBON (1/2 jour)

Située dans les bois non loin de Philippeville, la Via Ferrata de Villers-Le-Gambon est un parcours technique et athlétique d'une incroyable diversité où le vide est omniprésent : portions verticales ascendantes et descendantes, traversée vertigineuse, tyrolienne qui se termine dans un filet, pendule, passerelles, pont népalais). Longue de 300 mètres, elle est vertigineuse et fera le bonheur des amateurs de sensations verticales !



Dates : 25/08 de 9h30 à 12h30.

Lieu : Carrière de Merlemont - Villers-Le-Gambon (Philippeville).

Niveaux requis : Itinéraire technique, soutenu et exigeant !

- Avoir une bonne condition physique et ne pas avoir peur de la hauteur
- Force et endurance des membres supérieurs
- Escalade en salle ou expérience préalable en via ferrata.
- A partir de 14 ans

Code activité : A4.4.1

4.5 VIA FERRATA DE LANDELIES (1/2 jour)

Située en bord de Sambre, dans la région de Charleroi, la Via Ferrata de Landelies est un parcours technique de 250 mètres aux passages variés où le vide est omniprésent : sections verticales, traversées vertigineuses, passage dans une cheminée, tyrolienne, descente en rappel. Vertigineuse, elle fera le bonheur des sportifs aguerris en recherche de sensations verticales !



Dates : 16/06 de 09h30 à 13h30.

Lieu : Rochers de Landelies - Montigny-Le-Tilleul.

Niveaux requis : Itinéraire soutenu, engagé et exigeant !

- Avoir une bonne condition physique et ne pas avoir peur de la hauteur
- Escalade en salle ou expérience préalable en via ferrata.
- A partir de 14 ans

Code activité : A4.5.1

4.6 VIA CORDATA A FREYR (½ jour à 1 jour)

Une (demi)-journée pour prendre de la hauteur et vivre une aventure insolite au sein d'un des plus beaux massifs de Belgique dominant la Meuse, à deux pas de Dinant ! La configuration aérienne et les itinéraires originaux préparés et installés par nos soins feront de ces parcours sur cordes une véritable particularité ! La vue, la présence du vide, les ressauts en escalade facile, les marches en corniche sur des terrasses panoramiques et les descentes en rappel en feront une journée sensationnelle et haute en émotions !



Programme :

Via cordata, traversées aériennes vertigineuses, escalade facile et descentes en rappel seront au programme de cette (demi)-journée pour découvrir le superbe massif de Freyr !

Dates : 26/05 de 9h30 à 12h30 et 11/08/2024 de 9h30 à 15h30

Lieu : Rochers de Freyr (Dinant)

Niveaux requis : Avoir une bonne condition physique et ne pas avoir peur de la hauteur ; à partir de 12 ans.

Code activité : A4.6.1 / A4.6.2

5. COMBINE DE VIA FERRATA ET/OU VIA CORDATA AUTOUR DE NAMUR ET DINANT (1 à 2 jours)

Une journée pour combiner 2 itinéraires les plus spectaculaires de Belgique ! Nous vous proposons 3 formules sportives pour toute personne ayant une bonne condition physique et n'ayant pas peur de la hauteur ! Un savant cocktail de sensations verticales pour les sportifs amateurs d'aventure et de verticalité !



Dates :

- 03/08 de 9h30 à 16h30 : Marche-Les-Dames + Grands-Malades
- 10 & 11/08 de 9h30 à 16h30 : Pont-à-Lesse + Freyr
- 11/08 : Anseremme + Freyr

Niveaux requis :

- Avoir une bonne condition physique et ne pas avoir peur de la hauteur
- Etre capable de se suspendre sur les bras

P.A.F. : 85€ (ou 80€ étudiant) pour l'encadrement

Code activité : A5.1 / A5.2

6. JOURNEE FALAISE : ESCALADE, VIA FERRATA & RAPPEL (1 jour)

Une journée multi-activités pour découvrir les sensations grisantes de la falaise sur des sites variés et adaptés à tous les niveaux ! Vous partirez à la découverte de l'escalade en rocher où vous pourrez vous faire plaisir et vous dépasser à votre propre niveau et vous parcourrez un des plus beaux itinéraires de Via Ferrata et descente en rappel pour finir cette journée sensationnelle et haute en émotions !



Programme : Apprentissage/Révision des techniques de sécurité pour la Via Ferrata et l'escalade en moulinette. Découverte d'un des itinéraires les plus spectaculaires de Belgique, descente en rappel et escalade en moulinettes sur des voies adaptées à votre niveau.

Dates : 23/03, 05/05, 16/06, 03/08 & 20/10 de 9h30 ou 10h à 15h30 ou 16h

Lieux : Rochers de Marche-Les-Dames, Pont-à-Lesse, Grand-Malade ou Landelies

Niveau requis :

- Pratique occasionnelle à régulière en escalade en salle et minimum 5a
- Bonne condition physique et ne pas avoir peur de la hauteur ;
- A partir de 13 ans.

P.A.F. : 85€ (ou 80€ étudiant) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité.

Code activité : A6.1 / A6.2 / A6.3 / A6.4 / A6.5

B. FORMATIONS TECHNIQUES EN ESCALADE & VIA FERRATA

7. AUTONOMIE EN ROCHER - Module 1 : voies d'une longueur (2 jours)

2 jours pour découvrir l'escalade en falaise, faire ses premiers pas en tête de cordée, apprendre les techniques de sécurité et de progression pour évoluer vers l'autonomie en voie d'une longueur : quel matériel choisir, comment positionner et clipper ses dégaines, gérer la corde efficacement, assurer en tête, quelle manip pour redescendre selon l'équipement en place, que faire si je n'arrive pas en haut de la voie, quelles sont les erreurs courantes...



Programme : Escalade en tête (sécurité pour le grimpeur & l'assureur), installation de la moulinette, technique de la réchappe, lecture de topo, choix et gestion du matériel

Dates : Les 13 & 20/04 ou 08 & 15/09 de 9h30 à 16h30 – Ou du 18 au 20/05 (Cf. activité B16)

Lieu : Rochers des Grands-Malades (Namur) & Freyr (Dinant).

Niveau requis : Pratique régulière en salle et minimum 5a. Minimum 12 ans.

P.A.F. : 180€ (étudiant : 170€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité

Code activité : B7.1 / B7.2 / B16

8. PROGRESSER EN ESCALADE : APPRENDRE A CHUTER ET A REPOUSSER SES LIMITES (1 jour)

Cette formation s'adresse aux grimpeurs qui se sentent limités mentalement par la peur de la chute et qui souhaitent améliorer leur niveau en falaise grâce à des conseils stratégiques et méthodologiques. Elle propose un atelier spécifique pour apprendre à chuter en réduisant les risques et en assurant correctement son partenaire, et une séance d'escalade supervisée pour travailler une voie de son niveau max.



Programme : Comment assurer une chute ? Comment tomber ? Quelles sont les erreurs les plus communes et les mauvais réflexes ? Comment distinguer la peur du danger ? En quoi notre état d'esprit influence notre escalade ? Quelle est la méthodologie et la stratégie à développer pour enchaîner une voie de son niveau max ?

Dates : Le 25/05 ou 08/09 de 9h30 à 16h30.

Lieu : Rocher des Grands-Malades

Niveau requis : Autonomie en tête en voies d'une longueur, grimpeur intermédiaire ou confirmé, minimum 5c en tête à vue en falaise.

P.A.F. : 95€ (étudiant : 90€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité.

Code activité : B8.1 / B8.2

9. PROGRESSER EN ESCALADE EN DALLE - COACHING TECHNIQUE, GESTUEL ET MENTAL : APPRENDRE A CHUTER ET COACHING TECHNIQUE & GESTUEL EN DALLE (1 jour)

Ce cours de perfectionnement s'adresse aux grimpeurs qui se sentent limités par la peur de la chute en dalle et qui souhaitent revoir ou améliorer leur maîtrise des techniques de sécurité en tête et développer leur gestuelle en dalle. Il propose un atelier spécifique pour apprendre à chuter en réduisant les risques et en assurant correctement son partenaire, et une séance d'escalade supervisée pour mettre en pratique les conseils gestuels et techniques.



Programme :

- Coaching technique : assuage, progression, réchappe...
- Coaching mental : école de vol : comment assurer une chute ? Comment tomber ? Conseils pour prendre confiance et éviter les erreurs et les mauvais réflexes. Comment distinguer la peur du danger ?
- Coaching gestuel en dalle : placement des pieds, positionnement en dalle, transfert d'appuis...

Dates : Le 15/06 ou 14/09 de 9h30 à 16h30.

Lieu : Freyr (Dinant)

Niveau requis : Expérience ou formation préalable à l'escalade en tête, autonomie en voies d'une longueur, minimum 4c en tête en falaise.

P.A.F. : 95€ (étudiant : 90€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité.

Code activité : B9.1 / B9.2

10. AUTONOMIE EN ROCHER - Module 2 : voies de plusieurs longueurs (2 jours)

Voici la formation idéale pour apprendre ou perfectionner les techniques de base pour vous lancer en sécurité dans des voies de plusieurs longueurs : comment faire son relais, assurer son second, enchaîner des longueurs, grimper en réversible, descendre en rappel, éviter les erreurs classiques et les situations problématiques.



Programme : Techniques de sécurité et de progression spécifiques à l'escalade en grandes voies sur corde à simple (choix du matériel, différents types de relais, communication, descente en rappels, notions de sauvetage, lecture de topo ...).

Dates : Les 26/05 & 09/06 ou 12 & 19/10 de 9h30 à 16h30.

Lieu : Rochers de Freyr & Dave/Yvoir.

Niveau requis : Expérience ou formation indispensable en escalade en tête en voies d'une longueur). Minimum 14 ans.

P.A.F. : 195€ (étudiant : 180€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité

Code activité : B10.1 / B10.2

11. AUTONOMIE EN ROCHER – Module 3 : Perfectionnement des techniques grandes voies et escalade sur corde à double (1 jour)

Une formation pour optimiser et perfectionner vos manips et évoluer en autonomie en voies de plusieurs longueurs sur corde à double, en cordée de 2 ou 3 grimpeurs, communiquer efficacement, enchaîner les rappels, gérer les rappels pendulaires, éviter les pièges et erreurs dangereuses pour assurer au mieux sa sécurité jusqu'au sommet !



Programme : Optimisation et approfondissement des techniques de sécurité et de progression en voies de plusieurs longueurs : utilisation d'une corde à double, différents types de relais (sangle/corde/ arbre), communication verbale et non verbale, gestion du tirage, gestion des cordes au relais, grimper en réversible ou en flèche, descente en rappels sur corde à double.

Dates : 15/06 ou 13/10

Lieu : Massif de Freyr & Dave

Niveau requis : Formation de base et expérience en escalade en tête en voies de plusieurs longueurs indispensable

P.A.F. : 95€ (étudiant : 90€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 3 semaines avant l'activité

Code activité : B11.1 / B11.2

12. WEEK-END PERFECTIONNEMENT EN GRANDES VOIES A FREYR ET CHALEUX (2 jours)

Vous grimpez déjà en falaise et parfois en grandes voies mais vous hésitez à vous lancer dans des voies de plus grande envergure ou dans des massifs réputés mais plus exigeants et difficiles d'accès ? Voici un weekend pour découvrir 2 des plus beaux massifs d'escalade de Belgique en mode grandes voies, rafraîchir vos connaissances et perfectionner vos manips pour évoluer en autonomie !



Programme :

- Découverte de 2 massifs exigeants et plus complexes et des grandes voies adaptées à votre niveau
- Révision et/ou perfectionnement et mise en pratique des techniques de sécurité et de progression spécifiques à l'escalade en grandes voies et sur corde à double : assurage, différents types de relais, communication, gestion de la corde au relais, des rappels, de l'itinéraire, du tirage...

Dates : Les 31/08 & 01/09 de 9h30 à 16h30.

Lieu : Rochers de Freyr & Chaleux (Dinant).

Niveau requis : formation préalable en falaise comme 1^{er} de cordée indispensable (escalade en tête en voies d'une longueur et grandes voies), Minimum 5c en salle et 5b en tête en falaise.

P.A.F. : 195€ (étudiant : 190€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : 2 semaines avant l'activité

Code: B12

13. FORMATION A L'ESCALADE TRADITIONNELLE SUR COINCEURS EN VOIES D'UNE ET PLUSIEURS LONGUEURS (3 jours)

2 jours pour se familiariser avec ce type d'escalade communément appelée « escalade traditionnelle » ou « terrain d'aventure » via une formation théorique et pratique en voies d'une et plusieurs longueurs, ainsi que des mises en situation spécifiques.



Programme : choix et organisation du matériel, estimation de la fiabilité des ancrages en place, placement correct des coinces & friends, utilisation des ancrages naturels, relais sur ancrages douteux (2 à 4 points), stratégie & engagement...

Dates : Les dimanche 14/04 & 21/04/2024 de 9h30 à 17h.

Lieu : Rochers de Beez et Dave.

Niveau requis : pratique régulière en falaise, 5b en tête en falaise équipée, autonomie en falaise équipée en voies d'une et plusieurs longueurs indispensable.

P.A.F. : 195€ (étudiant : 180€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 01/04/2024.

Code activité : B13

14. FORMATION A L'ESCALADE ARTIFICIELLE (2 jours)

Vous êtes à la recherche de nouveaux outils pour vous lancer sereinement dans des voies classiques ou vous sortir d'un passage délicat en montage ou falaise ? Avoir les clés pour passer les passages côtés A0/A1/A2 en grandes voies ? Vous souhaitez partager l'expérience des pionniers en plaçant vous-même vos propres pitons ? Cette formation d'Artif vous offrira un panel de nouvelles techniques et de mises en situation vous permettant de vous lancer sereinement dans des itinéraires d'envergure !



Programme : Progression sur étriers, placement des points mobiles de progression (coinces, friends, pitons, crochets goutte d'eau ...), estimation de la fiabilité des ancrages en place et de la résistance du rocher, relais sur ancrages douteux...

Dates : 21 & 22/09 de 9h30 à 16h30

Lieu : Rochers des Grands-Malades et de Freyr

Niveau requis : Autonomie en falaise équipée en voies d'une et plusieurs longueurs

P.A.F. : 195€ (étudiant : 185€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Avant le 15/08/2024

15. AUTONOMIE EN ROCHER : TECHNIQUES D'AIDE ET D'INTERVENTION DANS LA CORDEE (2 à 4 jours)

Vous êtes autonome en falaise équipée et souhaitez apprendre les bases des techniques d'aide au second, de sauvetage et auto-sauvetage pour partir en autonomie en falaise ? Durant cette formation, vous découvrirez comment faire face à des problèmes en paroi et comment venir en aide à votre partenaire !



Programme :

Module 1 : Réchappe lors d'une retraite en escalade en tête ; moulinette fractionnée et moulinette trop courte ; bascule du reverso et remontée sur corde lorsqu'on ne parvient pas à passer un passage ou si l'on est descendu trop bas en rappel ; assistance au second dans un passage difficile ; donner du mou ; redescendre son second au sol ; descendre voir le second ; débloquer son partenaire et descendre en rappel avec lui...

Module 2 : rappels pendulaires, intervention sur rappel, descendre le second bloqué en auto-moulinette

Dates : Mod. 1 : 16 & 17/03/2024 – Mod. 2 : 24/03 & 07/04/2024 de 09h30 à 16h30

Lieu : Rochers des Grands-Malades et Marche-Les-Dames.

Niveau requis : Autonomie et expérience indispensable en falaise équipée en voies d'une longueur et en grandes voies ; maîtrise des techniques de base en grande voie.

P.A.F. : 195€/module (étudiant : 185€) pour l'encadrement.

Inscription et paiement : Au plus tard 2 semaines avant l'activité.

Code activité : B15.1 / B15.2

16. AUTONOMIE & INTERVENTION EN VIA FERRATA : Module 1 & 2 (2 jours)

Les via ferrata sont à la mode, mais elles demandent un apprentissage pour être pratiquée en sécurité. En effet, leur apparente facilité technique et leur accessibilité entraînent souvent des comportements inappropriés et une méconnaissance des techniques d'aide. D'autre part, si vous en maîtrisez la progression, il ne faut pas hésiter à encorder enfants et débutants et à se former aux techniques pour venir en aide aux personnes qui vous accompagnent et intervenir en cas de problème. Mettez votre autonomie à l'épreuve et développez vos techniques pour partir en autonomie cet été!



Programme :

Module 1 : Techniques de progression individuelle et en cordée. Infrastructures et EPI, cotations, risques objectifs et liés à l'environnement, techniques de sécurité individuelle et en cordée.

Module 2 : Techniques d'aide et d'intervention pour venir en aide à ses partenaires : rejoindre le câble après avoir chuté sur sa longe ; ramener au câble une personne ayant chuté, descendre une personne au sol, poser une main courante, remonter sur corde fixe.

Date : Module 1 : 21/09 – Module 2 : 22/09 - De 9h30 à 16h30

Lieu : Rochers des grands-malades à Namur

Niveau requis : Bonne condition physique, en particulier dans les membres supérieurs (savoir se tenir sur les bras) ; ne pas avoir peur de la hauteur ; Expérience en via ferrata ou en escalade exigée.

P.A.F. : 95€/jour (étudiant : 90€) pour l'encadrement.

Inscription : 3 semaines avant l'activité

Code activité : B16.1 / B16.2

17. STAGE : INITIATION ET PROGRESSION EN ROCHER DANS LES PLUS BELLES VALLEES : Découvrir, s'initier, progresser en escalade en tête entre Bocq, Lesse et Meuse (3 jours)

Ce stage de 2 à 3 jours s'adresse aux grimpeurs réguliers en salle ou en falaise qui souhaitent apprendre, revoir ou parfaire leur maîtrise des techniques de sécurité en tête en voies d'une longueur pour évoluer vers l'autonomie et/ou développer leur bagage gestuel en falaise. Sur la formule 3 jours, une journée sera également consacrée à l'escalade en dalle et à l'apprentissage de la chute en réduisant les risques et en assurant correctement son partenaire. Le tout en découvrant plusieurs massifs différents dans les superbes vallées du Bocq, de la Lesse et de la Meuse !



Programme : Adaptable selon les envies et besoins des participants :

- Coaching technique en voies d'une longueur : assurage, progression, escalade en tête, manip de la moulinette (2 méthodes), réchappe...
- Enseignements techniques & gestuels : placement de pieds, positionnements en dalle et vertical, adhérence, équilibre, transferts d'appuis, oppositions, fissures...
- Coaching mental visant à mieux gérer la peur de la chute comme grimpeur ou assureur : école de vol, assurage dynamique, conseils pour prendre confiance et éviter les erreurs et les mauvais réflexes.
- Découverte de 3 sites majeurs dans les superbes vallées de la Lesse, du Bocq et de la Meuse

Dates : Les 18, 19 & 20/05/2024 (Pentecôte) ou 10 & 11/08 de 9h30 à 16h30

Lieu : Rochers de Durnal, Pont-à-Lesse et Freyr

Niveau requis : Pratique régulière en salle, minimum 5a et minimum 13 ans.

P.A.F. : 180€/2 jours ou 270€/3jours (étudiant : 255€) pour l'encadrement.

Inscription : Au plus tard 2 semaines avant l'activité.

Code activité : B17.1 / B17.2

C. STAGES D'ESCALADE A L'ETRANGER

ATTENTION : Le nombre de places est limité et les inscriptions se feront 4 à 5 mois avant le début de l'activité pour des raisons logistiques telles que réservations de logement et de moniteurs. N'hésitez pas à nous contacter si la date de clôture est passée, une place se libère parfois !

Toutes nos P.A.F. pour les stages à l'étranger comprennent :

- le logement en gîte (sauf mention contraire dans le descriptif)
- l'encadrement rapproché
- le montant pour la PPE : En juin 2022, Escal'Pades a manifesté son intention de cadrer ses activités par une [Politique en matière d'environnement](#) qui prévoit notamment un **montant minimal** de 15€ par participant à un stage à l'étranger. Elle a pour objectif de compenser au mieux les divers dommages à l'environnement.

18. ESCALADE DANS L'ARRIERE-PAYS TOULONNAIS (6 jours/7 nuits) - **NOUVEAU !**

Fief du célèbre Patrick Edlinger, les environs de Toulon ont d'abord été rendus célèbres grâce à la vidéo de ce dernier dansant en solo au-dessus de l'eau à La Piade. La région offre de nombreux secteurs d'escalade, dans un cadre exceptionnellement varié allant du canyon sauvage à la vue sur la Méditerranée. Les différentes expositions des parois permettent d'y grimper toute l'année dans les meilleures conditions.

L'escalade y est incroyablement riche et variée sur un rocher calcaire de qualité : dalles, murs raides, fissures, dévers et grottes. Laissez-vous séduire par le soleil de début de saison et venez découvrir avec nous les nombreuses falaises de cette région aux profils variés !



Programme :

- Découverte des plus belles falaises du Var, entre La Ciotat et Toulon
- Coaching technique et gestuel en voies sportives
- Escalade en grandes voies de plusieurs longueurs jusqu'à 200m
- Apprentissage & perfectionnement des manips de sécurité visant la progression et l'autonomie en falaise, adaptable à l'expérience des participants

Dates : Du samedi 30/03 (soir) au samedi 06/04/2024 (matin)

Lieu : Falaises de l'arrière-pays toulonnais, dans le Var

Niveau requis : Pratique régulière en salle d'escalade et minimum 5b/c à vue ; expérience élémentaire de la falaise et minimum 5b/c ; minimum 14 ans.

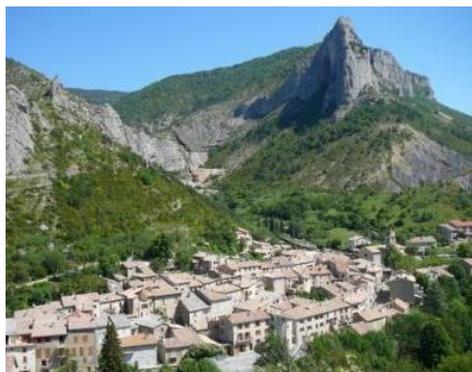
P.A.F. : 795€ (étudiant : 745€).

Inscription et paiement : Avant le 01/01/2024 (Code : C18).

19. ESCALADE EN GRANDES VOIES ET PERFECTIONNEMENT A ORPIERRE - BARONNIES PROVENÇALES (6 jours / 7 nuits)

Le charmant village médiéval d'Orpierre se trouve au sud des Hautes-Alpes, entouré de nombreuses falaises calcaires. Il est devenu un des hauts lieux de l'escalade en France grâce à la qualité de son rocher et de son équipement, à sa diversité d'escalade et à son climat agréable permettant d'y grimper presque toute l'année !

Bien connu pour l'initiation, ses falaises offrent néanmoins de nombreuses possibilités pour tous les goûts et tous les niveaux, en faisant également un site de perfectionnement par excellence - dalles, murs verticaux très techniques, surplombs, dévers à grosses strates... - et un must pour l'escalade en grandes voies, qui sont elles plus exigeantes. Ce stage se concentrera sur l'escalade en grandes voies et le perfectionnement en escalade sportive.



Programme :

- Perfectionnement des manips de sécurité visant la progression et l'autonomie, adaptable à l'expérience ;
- Coaching technique, mental et gestuel en voies sportives ;
- Escalade en grandes voies de 120 à 200 mètres (5c/6a min.)

Dates : Du samedi 27/04 (soir) au samedi 04/05/2024 (matin).

Lieu : Village d'Orpierre – Baronnies provençales (Alpes du Sud)

Niveau requis : Pratique régulière en salle et minimum 5c à vue ; expérience élémentaire de la falaise et minimum 5c ; minimum 13 ans.

P.A.F. : 795€ (745€ étudiant)

Inscription et paiement : Avant le 15/02/2024 (Code : C19)

20. WEEKEND PERFECTIONNEMENT EN « TRAD » SUR COINCEURS DANS LA PFALZ – Allemagne (3 jours/3 nuits)

Venez gravir, en une ou plusieurs longueurs, ces étranges formations rocheuses de grès rouge, surgissant au-dessus des vertes étendues de la forêt et qui jalonnent les champs entre Landau, Pirmasens et la frontière française. Un paysage pittoresque où des châteaux médiévaux s'élèvent dans le ciel !

Les falaises et tours de grès se prêtent à merveille à l'escalade sur coinceurs et offrent aux grimpeurs un terrain de jeux exceptionnel composé de murs verticaux, parois en nid d'abeilles merveilleusement structurés, dalles, fissures, dièdres et cheminées, à gravir sur coinceurs ou en second de cordée !

Ce stage de 3 jours a pour but de perfectionner les techniques de progression en fissures/dièdres/cheminées - en tête ou en second de cordée - et d'évoluer vers l'autonomie en escalade « traditionnelle » sur rocher peu ou pas équipé. Que vous soyez alpiniste ou grimpeur, ce stage vous apprendra à gérer votre sécurité en terrain non équipé et vous ouvrira de nouvelles perspectives de pratique et d'éthique en escalade.



Programme :

- Escalade « Traditionnelle » sur coinceurs en voies d'une longueur et grandes voies de 2 à 3 longueurs
- Perfectionnement des techniques de progression sur coinceurs : choix et organisation du matériel, utilisation des ancrages naturels, placement des coinceurs et friends, relais sur ancrages douteux, stratégie et engagement...
- Perfectionnement des techniques de progression en fissures / dièdres / cheminées

Dates : Du jeudi 09/05 (soir) au dimanche 12/05/2024 16h – Congé de l'Ascension

Lieu : Annweiler & Dahn dans la Pfalz - Allemagne (4h de Bruxelles ; 2h d'Arlon)

Niveau requis : 5b/c en tête en falaise équipée, autonomie en falaise équipée en voie d'une et plusieurs longueurs indispensable, formation sur coinceurs préalable.

P.A.F. : 330 € (310€ étudiant) hors logement (camping).

Inscription et paiement : Avant le 15/03/2024 (Code : C20)

21. ESCALADE AUTOUR D'ANNECY EN HAUTE-SAVOIE (6 jours/7 nuits)

Avec son lac et ses montagnes, la région d'Annecy regorge d'une multitude de falaises calcaires sculptées par l'érosion et offrant une grande variété d'escalade, tant en voies sportives qu'en grandes voies, sur un rocher de qualité !

La spécialité du coin : les cannelures qui, formées par l'écoulement des eaux de pluie, découpent les dalles en véritables rigoles verticales parallèles et titilleront votre gestuelle habituelle ! Les marches d'approche sont parfois courtes, parfois longues, et rajoutent à l'escalade le plaisir d'être en montagne et le charme des alpages.

En extra : la visite du centre médiéval d'Annecy dite « la Venise des Alpes », les excellents produits du terroir et la baignade de fin de journée dans le lac !



Programme :

- Découverte des plus belles falaises de la région
- Coaching en escalade sportive
- Grandes voies de plusieurs longueurs, perfectionnement des techniques de sécurité et de progression en falaise (escalade en tête, moulinette, relais, rappels, technique de sauvetage...)
- Psychobloc au lac d'Annecy (optionnel)

Dates : Du samedi 01/06 (soir) au samedi 08/06/2024 (matin).

Lieu : Massifs des Bornes, Aravis et d'Annecy – Haute-Savoie.

Niveau requis : Minimum 6a à vue en salle et 5c à vue en falaise, autonomie en voies d'une longueur. Condition physique raisonnable pour les marches d'approche.

P.A.F. : 795€ (745€ étudiants)

Inscription et paiement : Avant le 15/02/2024 (Code : C21)

22. PERFECTIONNEMENT EN GRANDES VOIES AUTOUR DE BRIANÇON : MASSIFS DES CERCES & DES ECRINS (6 jours/7 nuits)

Ce stage propose un perfectionnement à l'escalade en grandes voies dans les Hautes-Alpes sur différents types de rochers dans les superbes massifs calcaires des Cerces & du Briançonnais et granitique des Ecrins : un cadre majestueux entouré de falaises et de sommets mythiques.

L'escalade y est variée : murs, dièdres, dalles et surplombs alterneront pour le plus grand bonheur des grimpeurs !



Programme :

- Découverte des plus belles falaises autour de Briançon
- Escalade variée en grandes voies de 150 à 500m avec encadrement rapproché, sur rocher calcaire et granite
- Perfectionnement des techniques spécifiques aux grandes voies visant l'autonomie : relais, rappels, corde à double...

Dates : Du samedi 29/06 (soir) au samedi 06/07/2024 (matin).

Lieu : Briançon - Massif des Cerces et des Ecrins.

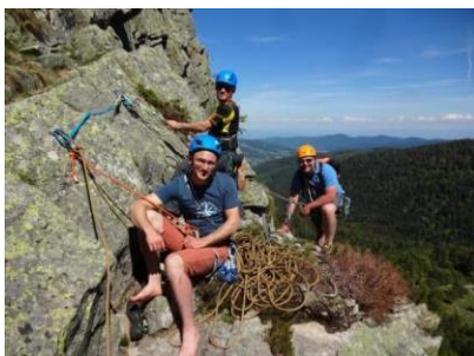
Niveau requis : 5c minimum en salle et 5b/c minimum en falaise, autonomie en falaise équipée, expérience en grandes voies.

P.A.F. : 795€ (745€ étudiant)

Inscription et paiement : Avant le 15/03/2024 (Code : C22).

23. WEEK-END ESCALADE MIXTE DANS LES VOSGES (3 jours/3 nuits)

Ce court-séjour vous propose 3 jours d'escalade dans le magnifique Parc Naturel des Vosges, dont les falaises de granite offrent de nombreuses possibilités d'escalade en voies sportives et en grandes voies dans des styles variés à quelques heures de la Belgique ! Falaise historique des Vosges, le Martinswand se situe sur les crêtes vosgiennes et fait face au sommet du Honneck. Il offre un granit de très bonne qualité avec des voies au caractère alpin.



Programme :

- Apprentissage et perfectionnement des techniques grandes voies ;
- Escalade alpine en styles variés : dalles, fissures et dièdres ;
- Escalade sur coinçeurs (optionnelle)

Dates : Du 15/08 (soir) au 18/08/2024 (après-midi) – Wkd Assomption

Lieu : Falaises autour du Col de la Schlucht et du Honneck

Niveau requis : minimum 5c à vue en salle et 5b/c en falaise, autonomie en voies d'une longueur.

P.A.F. : 390 € (370€ étudiant)

Inscription et paiement : Avant le 15/04/2024 (Code : C23)

24. ESCALADE EN ARDECHE (6 jours/7 nuits) - **NOUVEAU !**

Proche de Vallon Pont d'Arc, les Gorges de l'Ardèche et celles du Chassezac recèlent des falaises propices à l'escalade dans un cadre naturel magnifique. La variété des sites d'escalade vous fera découvrir cette région réputée pour la diversité de ses paysages, ses curiosités géologiques, les méandres de ses cours d'eau et la richesse de ses forêts. Que vous soyez débutants ou grimpeurs confirmés, les gorges calcaires de l'Ardèche ou les dalles granitiques de la vallée du Chassezac vous combleront de voies adaptées à votre niveau. Laissez-vous enchanter par ce dépaysement et venez découvrir avec nous les nombreuses falaises de ces massifs exceptionnels aux profils variés !

**Programme :**

- Découverte des plus belles falaises de l'Ardèche, un site différent chaque jour
- Coaching technique, gestuel et mental en escalade sportive
- Grandes voies de plusieurs longueurs (selon niveau)
- Apprentissage & perfectionnement des manips de sécurité visant la progression et l'autonomie, adaptable selon l'expérience des participants

Dates : Du dimanche 29/09 (soir) au dimanche 06/10/2024 (matin).

Lieu : Gorges de l'Ardèche

Niveau requis : pratique régulière en salle d'escalade et 5c minimum à vue, expérience élémentaire de la falaise et minimum 5b/c.

P.A.F. : 795€ (étudiant : 745€).

Inscription et paiement : Avant le 15/04/2024 (Code : C24)

25. ESCALADE EN GRANDES VOIES AUX CALANQUES & CAP**CANAILLE (6 jours/6 nuits)**

Le Parc National des Calanques englobe la côte rocheuse de Marseille à Cassis et constitue un terrain de jeu exceptionnel entre ciel et mer pour les grimpeurs de tous niveaux ! Le calcaire blanc des Calanques ou le grès rouge et le poudingue du Cap Canaille, les criques paradisiaques, l'horizon bleu de la méditerranée, le survol des mouettes et des goélands, tous ces éléments font des Calanques un site exceptionnel à découvrir et revisiter sans modération !

**Programme :**

- Découverte des plus belles falaises des Calanques
- Grandes voies de plusieurs longueurs et/ou traversées mémorables au-dessus de la mer avec encadrement rapproché
- Apprentissage & perfectionnement des manips de progression et de sécurité en grandes voies : escalade en tête, relais, rappel...

Dates : Du samedi 26/10 (soir) au samedi 02/11/2024 (matin).

Lieu : Calanques de Cassis et Marseille

Niveau requis : 5b minimum à vue en salle d'escalade et autonomie de base en falaise en voies d'une longueur. Condition physique raisonnable pour les marches d'approche.

P.A.F. : 795€ (745€ étudiant).

Inscription et paiement : Avant le 15/04/2024 (Code : C25)

Activités organisées par Vertical Dreams

- ❖ Le **formulaire d'inscription** est disponible via le lien : <https://vertical-dreams.com/inscriptionVD2024>
- ❖ Toutes nos **P.A.F. pour les stages à l'étranger comprennent :**
 - le logement en gîte
 - l'encadrement rapproché
 - le montant de 25€ minimum pour la compensation carbone du séjour ayant pour objectif de compenser au

26. ESCALADE À EL CHORRO EN ANDALOUSIE – Espagne (6 jours / 7 nuits)

Envie de grimper au soleil en fin de saison ? Situé dans l'arrière-pays de Malaga, une région sauvage au climat agréable, El Chorro est un petit village andalou en même temps qu'un canyon calcaire. Il est célèbre pour son Caminito Del Rey tout autant que pour ses falaises.

Quel que soit votre niveau ou votre style d'escalade, vous êtes sûr de le trouver à El Chorro : voies d'une longueur ou grandes voies, dalles, murs raides ou dévers, colonnettes, gouttes d'eau, bacs ou réglettes... Ses nombreux secteurs, sa diversité d'escalade, sa qualité de rocher et la compagnie des majestueux vautours fauves qui planent au-dessus des falaises en font l'un des sites les plus réputés d'Espagne et d'Europe ! La roche passe du blanc au gris puis au jaune ocre en fonction de l'inclinaison de la paroi, pour le plaisir des yeux !

Vertical Dreams - Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline
Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures
info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com



**Programme :**

- Découverte des plus belles falaises autour d'El Chorro : un site différent chaque jour !
- Perfectionnement des techniques de sécurité et de progression en falaise : escalade en tête, moulinette, relais, rappels...
- Coaching en escalade sportive
- Escalade en grandes voies de plusieurs longueurs (selon niveau : 5c/6a minimum en falaise)

Dates : du 16/11 (soir) au 23/11/2024 (matin) – *Départ en fonction des vols disponibles*

Lieu : El Chorro – Andalousie – Sud de l'Espagne.

Niveau requis : minimum 5c/6a à vue en salle ; autonomie en falaise en voies d'une longueur et minimum 5c à vue en falaise.

PAF : 845€ (795€ étudiant)

Inscription et paiement : avant le 01/05/2024 (Code : C26)

E. ACTIVITES DIVERSES DE VERTICAL DREAMS

27. Entretien rocher

L'automne signe le retour des **entretiens rochers** visant à nettoyer, aménager et sécuriser nos rochers. La participation des membres du CAB à ces journées est essentielle pour pouvoir grimper en falaise dans des bonnes conditions et assurer la pérennité de l'escalade en Belgique. Alors si toi aussi tu souhaites entretenir et améliorer ton terrain de jeu, rejoins-nous lors de ces journées !

**Programme :**

- Travail au sol : nettoyage et entretien des chemins d'accès, réalisation de terrasses pour sécuriser les zones d'assurage...
- Travail sur corde : Nettoyage des voies...

Dates : 19/11/2023 et 09/03/2024

Lieu : Freyr et/ou Chaleux

Niveau technique requis : Aucun pour travail au sol ; autonomie en grandes voies pour travail sur corde.

P.A.F. : Gratuit

Inscription : Au plus tard 5 jours avant via ce [lien](#) (Code : E27.1 / E27.2)

28. Climb & Pictures

Tu as participé à une de nos activités au cours de l'année? Viens visionner avec nous les aventures de l'année ! Tu hésites à t'inscrire à une activité et souhaites nous rencontrer ? Tu es un « ancien participant » en pause ou à l'arrêt et tu veux partager tes souvenirs et revoir « les copains » ?

Amène tes chaussons, tes souvenirs photos/vidéos ou tes questions et retrouve-nous pour grimper ensemble, pour l'auberge espagnole ou pour la soirée projection photos & vidéos.



*Catalyseur de passions...
Et d'amitiés !*

Programme :

- A partir de 14h30 : escalade libre en blocs
- A partir de 19h : Apéro et souper raclette – les boissons se prennent au bar
- A partir de 21h : Soirée photos / vidéos – Amène tes souvenirs !

Date : 02/12/2023 ; 07/12/2024

Lieu : Salle d'escalade Bebloc – Rue de Géronsart 148, 5100 Jambes

P.A.F. : Aucune - Séance escalade : Entrée réduite à la salle : 8,5€

Inscription : Idéalement pour le 28/11/2023 via ce [lien](#) (Code : E28.1 / E28.2)

- ❖ **Apéro : On se charge des snacks**
- ❖ **Souper raclette : Amène ton fromage, ainsi qu'un accompagnement (PDT, salade, crudités...) ou un dessert**

Vertical Dreams - Christophe Lehner & Ann-Laure Lamouline
Moniteurs brevetés en escalade, alpinisme, randonnée & sports aventures
info@vertical-dreams.com – vertical-dreams.com



❖ **Logistique : Si tu peux apporter un appareil à raclette, préviens-nous !**

ESCALADE EN SALLE

- Vous débutez l'escalade et souhaitez des conseils et un coaching technique pour progresser ?
- Vous grimpez déjà et souhaitez élargir votre répertoire gestuel ?
- Vous voulez progresser en affinant vos placements de pieds, vos équilibres et votre gestuelle en dalle/dévers/dièdre/surplomb ?
- Vous êtes coincés dans un degré de difficulté ? Bloqués par un problème qui limite votre progression ?
- Vous êtes perdus dans votre préparation physique et la planification de vos entraînements ?

Contactez-nous pour des cours ou un programme sur mesure en collaboration avec nos salles partenaires à Namur, Bruxelles, Liège ou Arlon !

INFORMATION & INSCRIPTION

Affiliation

Pour des questions d'assurance et de responsabilité, nos activités en falaise ne sont accessibles qu'aux membres des cercles affiliés au Club Alpin Belge – Fédération d'Escalade, d'Alpinisme et de Randonnée (ou d'une autre fédération similaire).

Si vous n'êtes pas membre, il est possible de demander une autorisation spéciale à la journée (invitation par la fédération comprenant accès & assurance) pour toutes nos activités en Belgique ou de s'affilier à la fédération au moment de l'inscription !

Plus de détails à ce propos dans le règlement général du club lors de l'inscription.

Matériel technique

- La liste complète du matériel pour chaque activité est détaillée dans nos documents d'information, disponibles sur demande ou en début d'inscription.
- La location de matériel est à réserver au moment de l'inscription.
- **Membre Escal'Pades ? La location de matériel est gratuite dans le cadre des activités du club !**

Niveau requis

Le niveau requis exigé évoque un « **niveau à vue** », c'est-à-dire le niveau dans lequel vous réussissez généralement (4 fois sur 5) à enchaîner dès le 1^{er} essai, sans la connaître, une voie avec aisance, sans repos et sans chute.

Celui-ci est donc différent de votre « niveau max » (niveau maximum dans lequel vous réussissez occasionnellement une voie) ou de votre « niveau après travail » (niveau maximum dans lequel vous réussissez généralement une voie après l'avoir travaillée).

Plus d'infos sur une activité ?

Envoyez-nous un email à info@vertical-dreams.com pour recevoir le document d'information propre à l'activité reprenant tous les renseignements sur le programme de l'activité, le niveau requis, le rendez-vous, le paiement, le matériel et l'inscription, ainsi qu'un explicatif sur la région, le massif et le logement pour les stages à l'étranger !

Vous inscrire ?

- ❖ Le formulaire d'inscription pour les activités en collaboration avec Escal'Pades est disponible via le lien : <https://vertical-dreams.com/inscription2024>
- ❖ Le formulaire d'inscription pour les activités privées de Vertical Dreams (C26 et activités diverses) est disponible via ce lien :

<https://vertical-dreams.com/inscriptionVD2024>

- Dans la case « Confirmez-vous le choix d'activité ci-dessous », insérez le code de l'activité correspondant à l'activité de votre choix de la manière suivante : *catégorie de l'activité (A, B, C, D ou E) suivi du numéro de l'activité.*

- Exemple: Escalade aux Calanques = catégorie C (Escalade à l'étranger), numéro 24 => Code = C24
- Vous trouverez également le lien exact vers le formulaire d'inscription dans nos documents d'information.

