

Groupe féminin de formation en grandes voies peu ou non équipées

Promo 2026 - 2028

Groupe co-piloté par le Comité Régional AURA et le Comité Départemental Isère de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne .

Description du projet

Cette nouvelle équipe féminine travaillera l'escalade en grandes voies (peu ou non équipées). Il s'agit de la forme traditionnelle de l'escalade, une escalade pure car sans équipement (ou presque) en place sur la montagne ou en falaises. C'est à la grimpeuse de poser ses propres protections à l'aide de matériel spécifique (friends, coinces, pitons, etc..) ; son passage ne laisse aucune trace. Sa pratique est plus complexe que celle de la grande voie équipée. En intégrant ce groupe vous aurez une formation solide et complète ... avec aventure sauvage et sensations garanties !

La formation s'adresse à des grimpeuses déjà affirmées, ayant une expérience de la grande voie, niveau 6a/b requis en extérieur en tête et, qui souhaitent se lancer ou se perfectionner en grandes voies.

Il s'agira donc de **2 ans de formation et de pratique de l'escalade sur tous types de rochers, avec coinces, câblés et dégaines au baudrier, dans des voies de longueur variable, équipées, peu ou non équipées**. Cela passe par la préparation d'une course, l'organisation et le choix du matériel, la maîtrise de la sécurité et des techniques de secours en paroi, l'escalade artificielle, les bivouacs, la pose de coinces, le travail du mental, la progression technique, l'esprit de cordée...

Niveau requis : niveau perfectionné SNE ([validé ou en auto évaluation sur la base de la fiche de compétences](#))

Objectifs

- Rassembler des grimpeuses de la région Auvergne Rhône Alpes et leur proposer un espace de formation privilégié au sein d'une équipe féminine afin de donner aux adhérentes davantage accès à l'autonomie et au leadership, dans le cadre du « Projet Égalité » de la FFCAM. La non-mixité étant un outil de démocratisation de la pratique féminine afin de favoriser l'intégration des femmes en mixité.
- Donner à chacune la possibilité d'assouvir pleinement sa passion, de progresser à son rythme en étant « coachée » par une professionnelle.

- Les aider à progresser en technique et mental, à prendre confiance, grâce au soutien et à la stimulation de l'équipe.
- Encourager une pratique autonome ainsi que la prise de responsabilités.
- Partager des expériences.
- Créer une dynamique de groupe afin que les filles aient l'envie de réaliser des sorties entre elles en dehors des différents stages afin d'acquérir de l'expérience.
- Créer une dynamique au sein des clubs. Donner le goût de transmettre, de partager les compétences et savoir-faire acquis
- **Amener les participantes vers l'autonomie dans leur pratique**
- **Encourager les participantes à poursuivre vers l'encadrement (Initiateur SNE)**

*Et pourquoi pas un petit plus ?
Comme se projeter sur un projet d'escalade final sur plusieurs jours
(répétition d'une grande voie "projet", ascension d'un big wall, voyage ...)*



Conditions obligatoires :

- Pendant et à l'issue de cette formation, le CR AURA demandera aux grimpeuses de s'impliquer dans la vie fédérale à travers un projet du CR AURA si elles ne sont pas déjà fortement impliquées dans leur club (encadrement ou participation à la vie du club, développement de créneaux féminins...)
- Les grimpeuses devront également communiquer sur leurs stages , sorties et projets au travers d'un blog et/ou réseaux sociaux afin de partager leurs aventures au "grand public".

Encadrement professionnel : Capucine Cotteaux, passionnée de trad, se chargerait de l'encadrement, avec son expérience de DEJEPS Escalade en milieux naturels et d'encadrante au sein de l'association Lead the climb depuis plusieurs années.



Capucine sera accompagnée dans l'organisation par Maryline Sapally, Vice-présidente du CAF de Voiron Chartreuse.



INFORMATIONS PRATIQUES

Nombre de places : 6

Âge requis: 18 – 35 ans

Conditions :

- 1- être licenciée FFCAM dans un club d'AURA, candidature sur dossier puis test de sélection.
- 2- Il est impératif d'être disponible sur l'ensemble des dates proposées et d'avoir une certaine flexibilité en cas de report à cause de la météo.
- 3- Avoir des disponibilités pour se retrouver en dehors des dates du stage.
- 4- être prête à réaliser des déplacements dans un périmètre large (sud de la France) pour réaliser les stages.
- 5- être super motivée !

Niveau requis à la sélection :

Bonne condition physique générale, niveau en salle en tête 6b, niveau falaise en tête, 6a/b, expérience de l'escalade en grande voie avec réalisation de plusieurs grandes voies équipées en Leader fixe/Réversible et/ou Second et autonomie côté manip (réalisation des relais, gestion de cordes, rappels).

- **Niveau perfectionné SNE** ([validé ou en auto évaluation sur la base de la fiche de compétences](#))

Calendrier et programme :

Le programme des stages des deux années sera **modulable et évolutif** en fonction de l'équipe, des sites choisis, de la météo/saisonnalité et des participantes.

Les stages seront réalisés sur **différents sites de différents types de roches** (grès, calcaire, granit, conglomérat ou roche dolomitique) afin de permettre aux participantes d'**acquérir un maximum d'expérience technique et sportive**.

Il y a néanmoins une ligne directrice :

- Année 1 : 13 journées

	DATES	CONTENU	SITES POTENTIELS
Stage 1	30 oct au 1er nov 2026	Les bases du trad (en couenne) : sécurité, initiation à la pose de coinces et gestuelle en fissure.	Annot (04), Blavet (83), La Tour sur tinée (06)
Stage 2	21/22 nov 2026	Manips de secours (en grandes voies semi-équipées) : harmonisation des méthodes de chacune, communication, aide à soi-même, aide au second...	Presles (38), Orthus (34)
Stage 3	13/14 mars 2027	Initiation à l'artif (en couenne et/ou grande voie) : évoluer dans une paroi à l'aide de coinces, câblés, crochets goutte d'eau échelle et poignée jumar...découverte du "pitonnage" et du "hissage"	Presles (38) Orthus (34) Jonte (48) Calanques (13)
Stage 4	23 au 25 avril	Initiation à la grande voie trad : découverte de la gestion d'une sortie, des cordes, du matériel, du mental, des manips, du timing ...	Trenze (48) Caroux (34)
Stage 5	4 au 6 juin 2027	Grande voie/"projet" avec bivouac en paroi (équipée, semi-équipée ou TRAD)	Vercors (38) Verdon (04)

- Année 2 : 13 journées

	DATES	CONTENU	SITES POTENTIELS
Stage 1	3 jrs sept	Perfectionnement en fissures (en couennes)	Tour sur Tinée (06) Annot (04) Blavet (83)...
Stage 2 ou 3	3 ou 4 jrs octobre/ novembre	Perfectionnement grande voie TRAD Gestion globale de la course. Découverte de l'évolution en course d'arête et corde tendue.	Caroux(34) vercors
Stage 2 ou 3	2 ou 3 jrs mars/avril	Découverte de l'équipement/rééquipement: apprendre à installer des mains courantes, fixer des	A définir



		cordes, évoluer sur cordes, les bases de sécurités, découverte du matériel, les enjeux écologiques...	
Stage 4	4 jrs avril/mai	Perfectionnement grande voie TRAD	Verdon(04) Caroux vercors

- Projet final (5 jours ou plus) : septembre/ octobre 2028 (pas obligatoire – non financé - à organiser ensemble)

Répétition, réalisation d'une grande voie "projet", big wall, voyage (Espagne, Sardaigne, Corse, Jordanie, Maroc...) à déterminer ensemble.

Participation financière (hors projet final) :

Année 1 : **517 euros**

Année 2 : **467 euros**

À cela s'ajouteront les frais pour le projet final pour celles qui souhaitent le réaliser.

Calendrier des sélections :

- Dossier d'inscription à remplir et à nous renvoyer : https://drive.google.com/file/d/1eCcwSn3UpNSTlwuXcz-qccepWK3sHBGF/view?usp=drive_link

Ou directement en ligne via [ce formulaire](#)

- Date limite de retour des dossiers de candidature : le **samedi 03/10/2026**
 - Communication des personnes pré-sélectionnées : le **lundi 09/10/2026**
 - Test technique en falaise et entretien individuel : le **dimanche 18/10/ 2026**
- Lieu et précisions complémentaires communiqués par mail
- Communication des personnes sélectionnées : le soir des tests de sélection

