

Frouzins Montagne

Compte rendu Ecole d'Escalade en Falaise Dimanche 29 Avril 2007, La Clape

**Participants :**

Chris, Martine, Sandrine, Jean

Photos : Jean

Texte : Sandrine

En ce dimanche 29 avril, c'était la journée des premières de l'année 2007 pour nous. Première grimpe en tête de l'année pour Chris et Martine, première grimpe pour moi, première plongée dans la méditerranée pour Chris et Jean En somme une très bonne journée pour nous tous !

Tout a commencé à 7h par le ramassage des troupes. Quelques brouillards sur la route, vite dissipé par un beau soleil à notre arrivé à La Clape, près de Gruissan, où les voies pour débutants nous attendaient bien sagement.

Les choses sérieuses allaient commencer pour nous vers 9h30, lorsque Jean ouvrit 2 premières voies faciles. Une petite mise en canne ! Puis, 2 autres voies un tout petit peu plus périlleuses, mais au final rien de sorcier. La matinée défila assez rapidement, et vers 11h, la fille de Jean nous rejoint, pour à son tour effectuer quelques grimpes.

Tel père, telle fille !

Au fil de la journée, la température devenait de plus en plus agréable, pour atteindre 25°. Climat idéal pour bien intégrer et appliquer les conseils donnés par Jean sur le vachage, et la technique de la descente en rappel auto assuré, que nous avons effectué, après une petite pause déjeuné bien mérité.



Enfin, en fin d'après midi, Jean nous a expliqué l'exercice de sauvetage de crevasse, en vue de la semaine Mont Blanc prévue en juillet. Nous avons pu calmement mettre en pratique tout ce qui nous a été expliqué.

Personnellement, je trouve les sorties escalades avec Jean très agréable de par l'ambiance, et aussi très instructives, car j'ai l'impression de progresser à chaque fois.

Je la recommande à tous les débutants !

Et il y a toujours une jolie surprise après les efforts fournis.

Cette fois c'était un petit tour à la mer, et une baignade pour certains, quel luxe pour cette journée du 29 avril !!!

Vivement la prochaine fois !