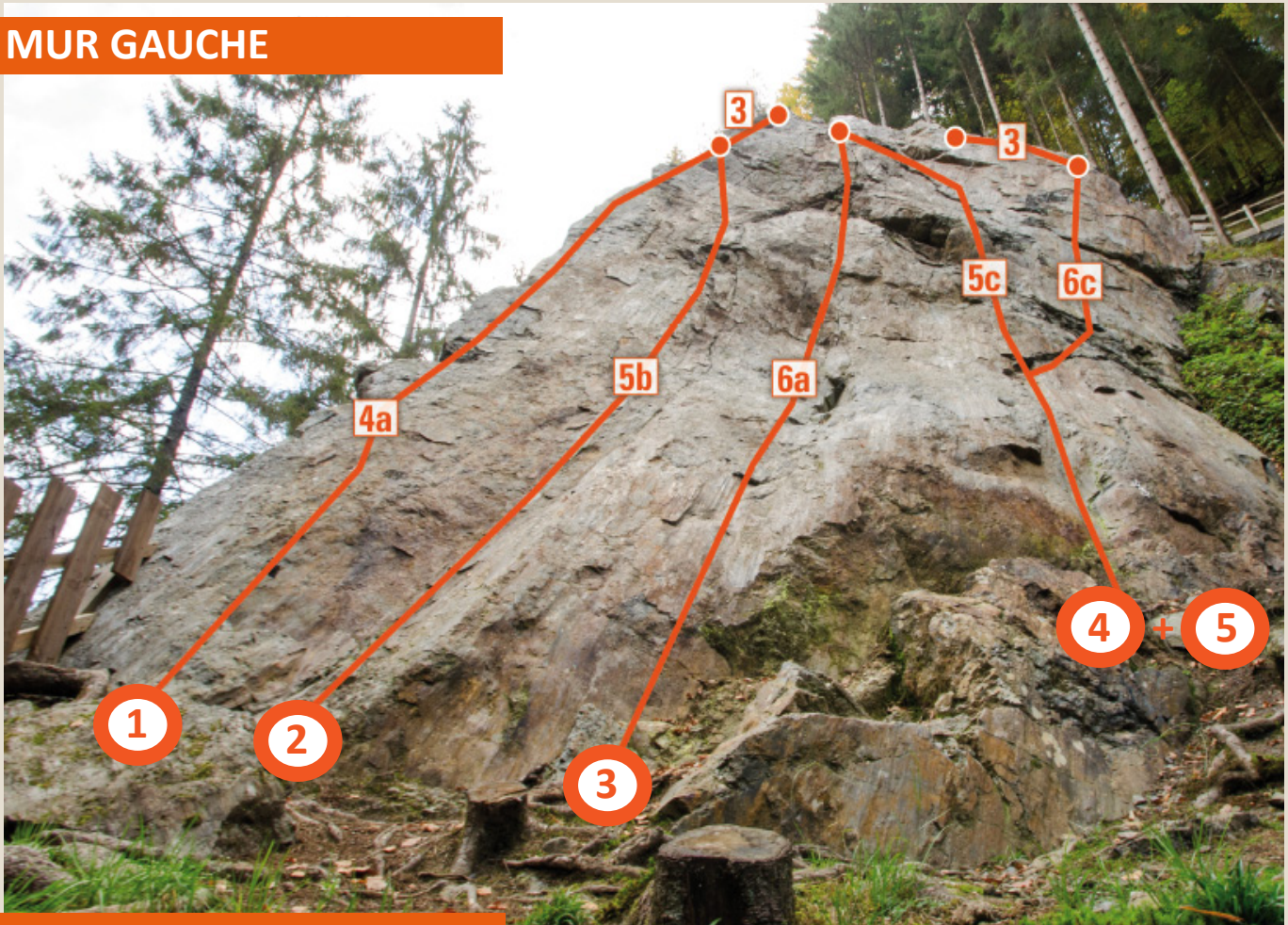


MUR GAUCHE



NOM DES VOIES

1 : L' Aérienne (4a)
2 : Vérifie ton noeud (5b)

3 : Voie sans issue (6a)
4 : Jambe longue (5c)

5 : Jambe courte (6c + 3)

DESCRIPTIF TECHNIQUE

- **Rocher** : granit
- **Nombre de dégaines** : 12
- **Équipement** : broches
- **Accès routier** : Depuis Crest-Voland, prendre la direction d'Ugine (route des Mottets). Depuis Flumet suivre la direction d'Ugine et à 4km tourner à gauche au pont direction Crest-Voland. Stationner dans le virage devant le panneau (3ème virage en épingle en venant de Crest-Voland, 2ème virage en venant de Flumet).
- **Approche** : depuis le parking, descendre pendant 5 minutes sur le sentier. Soyez vigilants sur l'escalier de descente qui peut être glissant.
- **Difficulté** : 17 voies du 4a au 6c
- **Hauteur des falaises** : 40 m
- **Orientation** : Ouest-Nord-Ouest

INFORMATIONS PRATIQUES

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DU VAL D'ARLY MONT BLANC

- Bureau de Crest Voland - Cohennoz : 04 79 31 62 57

- Météo France : 08 92 68 02 73

- Accompagnement : pour vous former et vous perfectionner dans la pratique de l'escalade, contactez les guides locaux. Informations auprès de l'Office de Tourisme.

MUR DROIT



1 : La Gratounette (4a+5c+3)
2 : La Lézarde (4a+5b+3)
3 : La Lulu (4a)

4 : La Mignonette (5c)
5 : La Dré dans l'pentu (4c)
6 : La Croué (3)

7 : La Faylle (5a+4c+3)
8 : La Crestvolantine (4b+5a+4)
9 : Le Dos rond (4a+3)

RECOMMANDATIONS ET SÉCURITÉ

- 1 : Je m'encorde avec la plus grande attention en faisant un noeud de huit.
- 2 : Je contrôle la vitesse de mon partenaire lors d'une descente en moulinette.
- 3 : Je pare mon partenaire avant le premier point en voie.
- 4 : Je fais toujours un noeud en bout de corde libre.
- 5 : Je mousquetonne tous les points d'assurage quand je grimpe en tête.
- 6 : J'assure dynamiquement mon partenaire.
- 7 : Je porte toujours un casque en falaise.
- 8 : J'apprends et je répète les manoeuvres de rappel et de relais avant de m'engager.

RESPECT DU SITE

- En début de saison : dépoussiérer avec une brosse souple les prises nécessaires à l'escalade.
- Nettoyer les surplus de magnésie avec une brosse souple car la magnésie accélère l'usure du rocher.
- Prévenir le gestionnaire du site en cas de faiblesse de relais ou d'un ancrage.
- Merci de le garder propre et d'emmener vos déchets.
- Le sentier d'accès a été tracé pour votre confort, merci de ne pas en sortir.