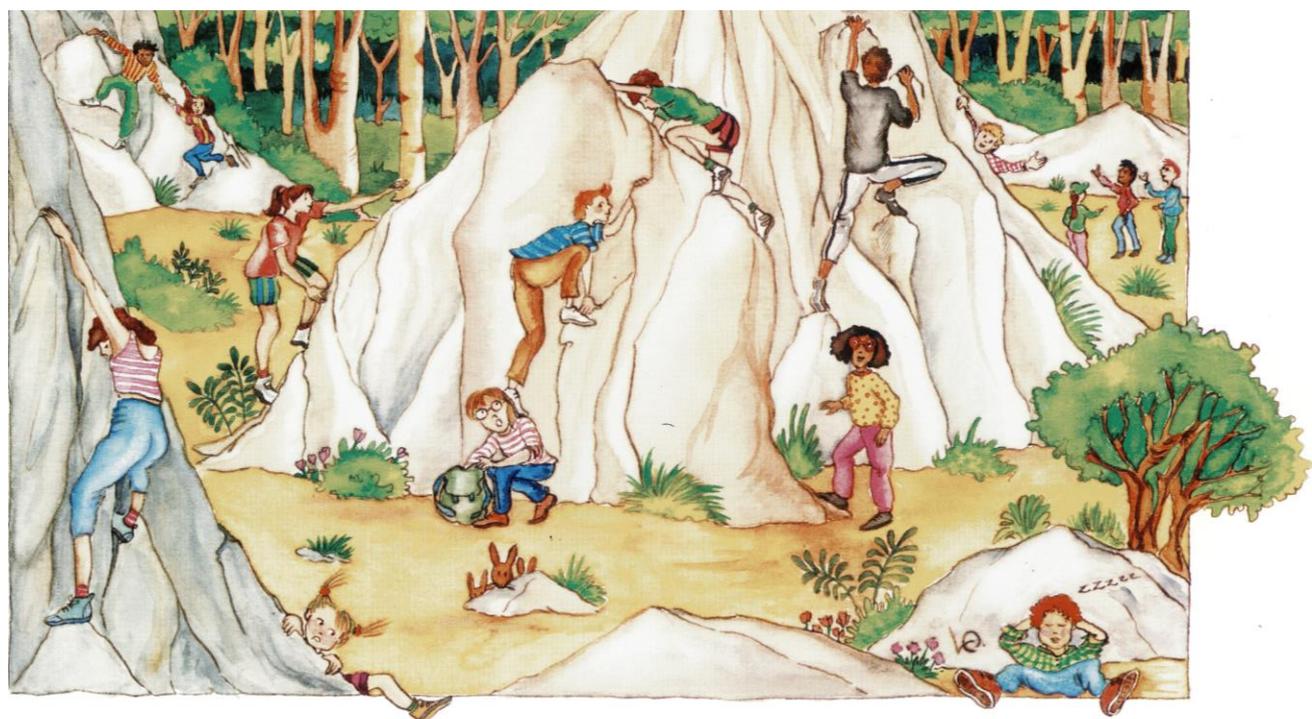




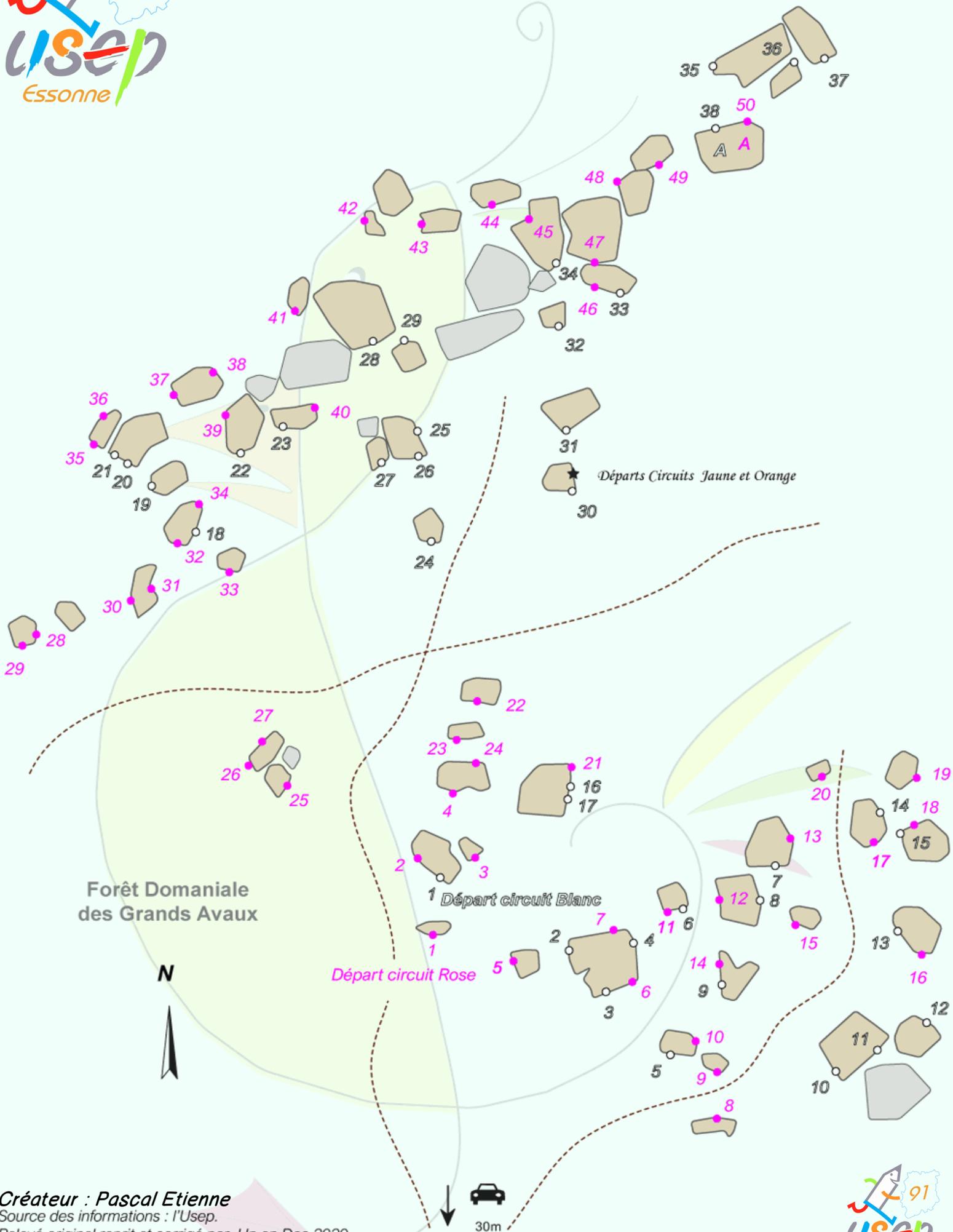
# ESCALADE

# RANDO





# ROCHER DU DUC – TELEGRAPHE (Du côté de Loutteville)



Créateur : Pascal Etienne

Source des informations : l'Usep.

Relevé original repris et corrigé par JJn en Dec 2020.

Document réalisé pour le site TopoBleau - Toutes reproductions pour un but commercial ne sont pas autorisées - © -



N°	Diff.	Nom			
1	*	La chatière	26	**	La flaque
2	**	Les yeux communicant	27	**	La marmite de la sorcière
3	***	Le vieux bridé	28	*	Le mamelon
4	*	Guli-guli	29	**	Le jumeau
5	*	La plaque de marbre	30	**	Le recoin
6	***	La montée à la mine	31	*	La petite traversée
7	*	Le tunnel du dragon	32	**	Le grand toboggan
8	*	La gravure	33	*	L'adhérence
9	*	Le réta piscine	34	*	Le petit toboggan
10	*	Le marchepied	35	***	Le canyon
11	**	La grosse médaille	36	*	La réconciliation
12	*	Mon nainain	37	**	Le nouveau-né
13	*	La tête de chien	38	**	Les fesses
14	***	Le fendu	39	*	Le vase cassé
15	***	La marche haute	40	**	La grande traversée
16	**	Les racines	41	*	La Montagne
17	*	La tricherie	42	**	L'oeuf
18	**	La mini-mare	43	*	La planche
19	*	L'appuyette	44	**	La patinoire
20	*	L'intermédiaire	45	*	Le bateau
21	*	Le pont des soupirs	46	*	Les deux trous
22	**	Sous mon chêne	47	*	Deuxième étage
23	***	Allée cavalière	48	**	L'huître
24	***	Petit mais costaud	49	*	La planquée
25	*	Le vaisseau de sable	50	**	Le château

\* facile    \*\* difficile    \*\*\* très difficile

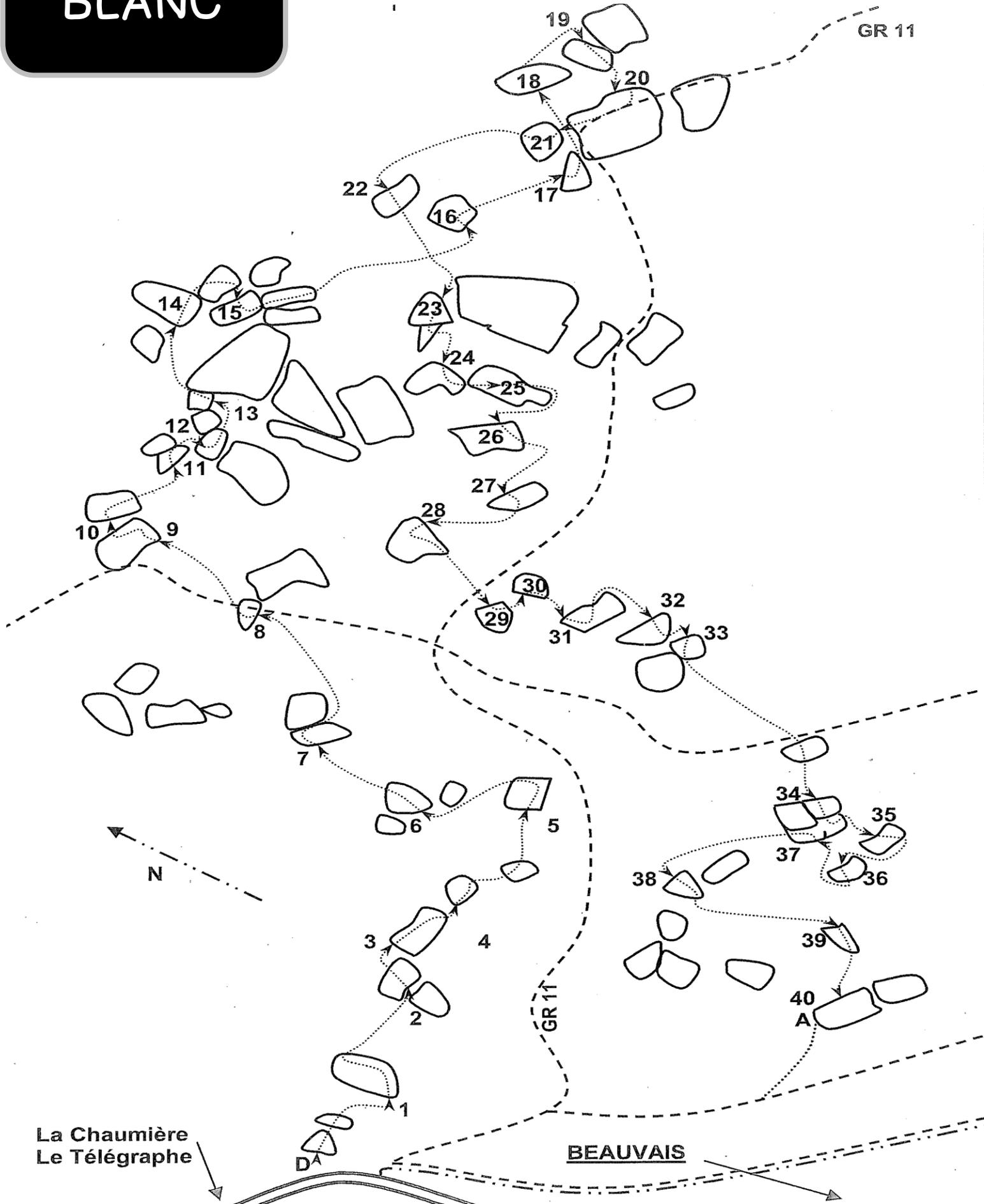
1	***	Rétablissement en appui	20	**	Déversant au départ
2	****	Très petites prises	21	***	Idem en plus dur
3	***	Souche, parade	22	*	Dalle raide en adhérence
4	*	Descente par le tunnel	23	***	Départ sur la souche, traversée haute
5	**	Mur vertical	24	*	arête
6	**	Dalle inclinée lisse	25	**	Haut, parade vigilante
7	***	Rétablissement	26	*	Des gros trous
8	**	Fine fissure, saut à la descente	27	*	Deux étages, fin facile
9	**	Écaille en opposition	28	**	La marche est haute...
10	**	Tourner à droite avant le sommet	29	*	Dalle oblique en face du 28
11	**	Saut d'un bloc à l'autre à la descente	30	**	Haut, parade. Descente technique
12	*	Descente juste à droite	31	**	Angle
13	**	Mur	32	***	Facile pour les grands (prise cachée)
14	*	Rétablissement	33	**	Dalle en adhérence
15	**	Dalle raide	34	**	Vertical. Marcher 30m vers l'Est
16	**	Dalle à grattons (petites prises)	35	***	dalle/arête lisse, descente délicate
17	*	Marcher 40m vers le Nord	36	*	Enchaîner avec 37
18	**	Dalle lisse	37	**	Rétablissement puis facile
19	**	Boule	38	*	Sans la marche à droite: ***

\* facile    \*\* difficile    \*\*\* très difficile

# ROCHER DU DUC – TELEGRAPHE (Du côté de Loutteville)



**Circuit :**  
**BLANC**





# BEAUVAIS - TELEGRAPHE

## Circuit : BLANC



### DESCRIPTIF DES VOIES

- 1 Angle de dalle puis traversée, facile
- 2 Petite cheminée, un peu technique
- 3 Dalle, un peu difficile
- 4 Petit bloc, traversée un peu difficile
- 5 Dièdre très ouvert, un peu difficile (parade utile)
- 6 Dalle, traversée ascendante assez difficile
- 7 Petit dévers, la sortie demande un peu d'attention, facile
- 8 Petit ressaut, facile
- 9 Ressauts successifs, léger surplomb, départ difficile
- 10 Vire ascendante, aérienne, peu difficile
- 11 Dalle assez haute, peu difficile
- 12 Petit mur, facile mais un peu aérien (parade utile)
- 13 Dalle redressée, peu difficile, descente un peu technique
- 14 Dalle, technique (parade utile)
- 15 Dalle, peu difficile
- 16 Rétablissement un peu difficile, et surplomb facile
- 17 Petite dalle verticale, technique
- 18 Descente dans un trou étroit
- 19 Ressaut, facile (parade utile)
- 20 Petits ressauts, faciles
- 21 Petit bloc rond, descente technique
- 22 Mur vertical, un peu difficile
- 23 Fissure ascendante, un peu difficile
- 24 Petit mur vertical, un peu difficile
- 25 Traversée ascendante, facile
- 26 Dalle avec fissure, facile. Descente : franchissement d'un vide
- 27 Mur délicat
- 28 Dalle redressée, facile, descendre sur l'arête à gauche
- 29 Dalle redressée, technique
- 30 Rétablissement, technique
- 31 Angle puis traversée de bloc, peu difficile
- 32 Dalle verticale, peu difficile
- 33 Petit bloc rond
- 34 Dalle inclinée, peu difficile
- 35 Dièdre/dalle peu difficile, attention à la descente
- 36 Petit bombé, technique
- 37 Petit ressaut, assez technique
- 38 Dalle redressée à réglettes, peu difficile
- 39 Petit mur avec rétablissement, technique
- 40 Grosse écaille avec rétablissement, technique.

Du sommet, il est aisé de rejoindre le départ tout proche (50 m) en suivant la petite sente située derrière le bloc de l'arrivée.





# Escalade/randonnée

## balise: 1

Message codé



Reconstituez le message codé:  
Codage : 1=a, 2=b,3=c,4=d...26=z...

16	15	21	18		5	20	18	5		5	14		2	15	14	14	5					
19	1	14	20	5		9	12		6	1	21	20		16	18	1	20	9	17	21	5	18
21	14	5		1	3	20	9	22	9	20	5		16	8	25	19	9	17	21	5		
18	5	7	21	12	9	5	18	5														



# Escalade/randonnée

## balise: 2

**Etape 1:** -Observez bien ces photographies,  
-Mémorisez les,  
Les photographies vous aideront à identifier les différents arbres.  
-Retrouvez ces arbres autour de vous.

Le bouleau



Le châtaignier



Le chêne



L'acacia



**Etape 2:**

Plus loin, vous trouverez des numéros accrochés aux arbres.

Sur votre **fiche réponses**, notez les numéros sous le nom de l'arbre correspondant.





# Escalade/randonnée

## balise: 3

**Etape 1:** -Observez bien ces photographies,  
-Mémorisez les,  
Les photographies vous aideront à identifier les différents végétaux.  
-Retrouvez ces végétaux autour de vous.

### La bruyère



### La fougère



**Etape 2:** - Plus loin, vous trouverez des numéros  
accrochés aux végétaux.  
-Notez les numéros sous le nom du  
végétal correspondant sur votre **fiche réponses** .



# Escalade/randonnée

## balise: 4

### Alimentation: Mangez équilibré

Pour avoir une **bonne alimentation**, il est nécessaire de **manger de tout** et de façon **équilibrée** pour avoir des apports suffisants en protéines, lipides et glucides. Pensez à boire de l'eau!

#### Pyramide alimentaire:



**Attention**  
au **sucre caché**  
dans les  
boissons et les  
sucreries:



Il faut **limiter** les  
aliments **gras, salés et**  
**sucrés.**

Question:

Entourez sur la **fiche réponse** les repas équilibrés.





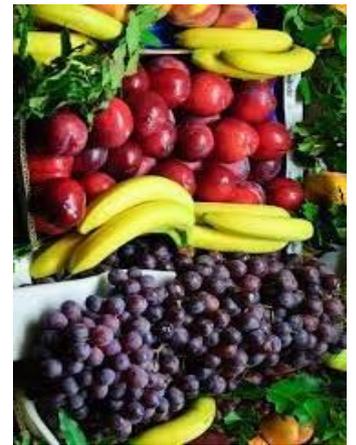
# Escalade/randonnée

## balise: 5

### Alimentation: Les fruits



Les fruits frais contiennent des vitamines indispensables à notre santé.



Il est conseillé de manger 5 fruits et légumes chaque jour.

Les fruits subissent des traitements pour éliminer les maladies et éviter que les insectes ne les abiment.



C'est pourquoi il faut absolument les laver et les éplucher avant de les consommer, sauf s'ils sont issus de l'agriculture biologique (pas de traitement) ou d'un jardin.



Question : Quelle pomme est-il conseillé d'éplucher avant de la manger?

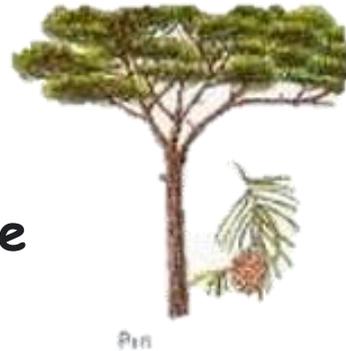
Répondez à la question sur la fiche réponses



### La Flore: les conifères

L'arbre devant vous est un **pin** de la famille des **conifères** (résineux).

Les conifères sont des **arbres à cône** (pomme de pin) qui portent des **aiguilles**.



- 1/ Observez ce pin
- 2/ Mettez vous par groupe de 2, 3 ou 4 élèves
- 3/ Imaginez et créez une forme corporelle « d'arbre statue » par groupe,
- 4/ Présentez vos « arbres statues » aux autres groupes
- 5/ Ecrivez l'autre nom « de conifère » sur la fiche réponse





# Escalade/randonnée

## balise: 7

### Géologie: la formation des rochers



A l'endroit où tu es aujourd'hui se trouvait, il y a 35 millions d'années, la mer Stampienne (Stampae = Etampes 91).

Elle recouvrait tout le Bassin Parisien.

Cette mer s'est retirée et a laissé un épais dépôt de sable d'une épaisseur de 30 à 60 mètres.

En durcissant, le sable, la silice et l'eau ont formés des dalles de grès de 4 à 5 mètres d'épaisseur.



L'érosion (le vent, la pluie) a fracturé ces dalles, formant des platières en haut des vallées, et des rochers en contrebas, comme ceux que tu peux voir ici.

Remettez dans l'ordre les propositions à partir de ces explications sur la fiche réponses .



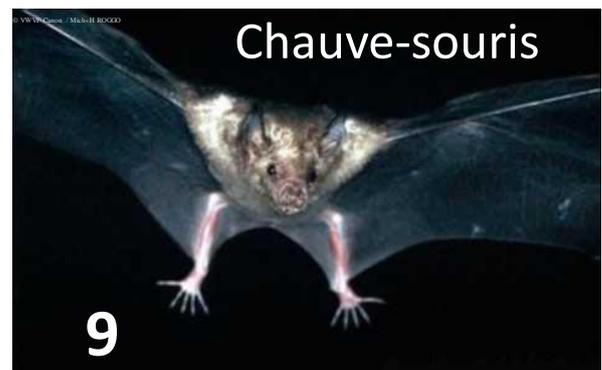
# Escalade/randonnée

balise: 8

## La faune: les animaux de la forêt

Complète ta fiche réponses.

Attention, il y a un intrus : qui est-il ?



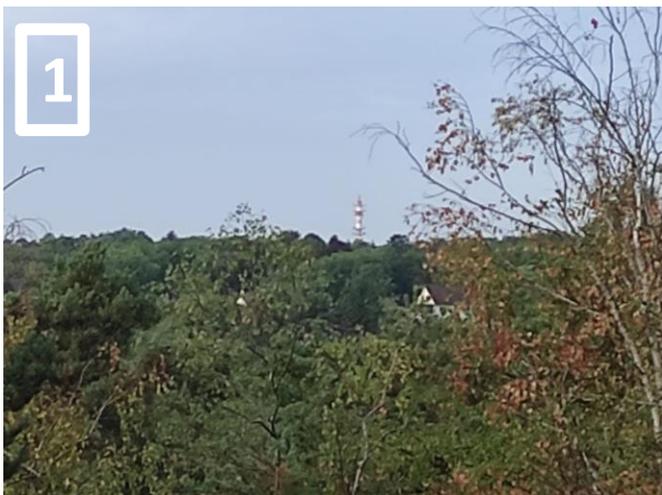


# Escalade/randonnée

## balise: 9

### Observation de l'environnement

- 1/ Prenez un exemplaire des photos dans la pochette
- 2/ Placez vous sur la plateforme rocheuse près de l'arbre mort
- 3/ Observez le paysage
- 4/ Notez le chiffre la photo intruse sur la fiche réponses



N'oubliez pas de **remettre les photos** dans la pochette en partant !



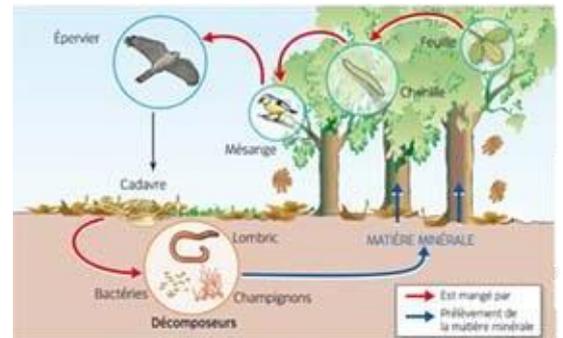
# Escalade/randonnée

## balise: 10

### Environnement: La forêt

La forêt abrite toutes sortes de plantes et d'animaux. La vie de chaque espèce est liée à celles des autres espèces qui l'entourent, c'est l'écosystème de la forêt.

Pour les hommes, la forêt :  
 1/a un rôle **environnemental**:  
 Elle préserve la faune et la flore, améliore la qualité de l'air



2/est une **ressource** en matière première: en bois, fruit, sable...



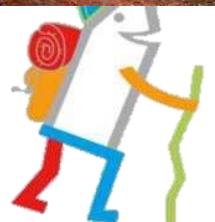
3/est un lieu de **loisirs**: promenade, randonnée, course, VTT...



Questions:

1: Barrez la mauvaise réponse sur la fiche réponses

2: Ecrivez la définition d'un écosystème





# Escalade/randonnée

## balise: 11

### Environnement durable

On dit de certains déchets qu'ils sont **bio-dégradables**, ils peuvent se décomposer naturellement grâce à des organismes vivants (insectes, bactéries).

Les autres déchets se dégradent **très lentement** sous l'effet des UV et de l'eau.

#### Temps de dégradation de mon pique-nique:

Trognon de pomme ou peau de banane:		1 à 5 mois
Papier de bonbon:		5 ans
Canette en aluminium:		100 ans
Bouteille en plastique		100 à 1000ans
Sac en plastique		450 ans
Papier toilette		2 à 4 semaines

#### Question:

Parmi ces trois déchets de pique-nique, lequel est biodégradable?

A/ un sachet de chips en papier doré



B/ un trognon de pomme



C/ un emballage de compote à boire



Répondez à la question sur la fiche réponses



## Eco-citoyenneté: Les déchets

Il existe quelques poubelles aux abords des forêts mais attention les animaux peuvent les fouiller et les répandre.



Pour ne pas les utiliser, pensez à minimiser vos déchets de pique-nique et à les mettre dans vos sac à dos.

**Question:** Lors du pique-nique en forêt, où doit-on placer ses détritrus ? Écrivez le numéro sur la fiche réponse

1/ Dans la forêt



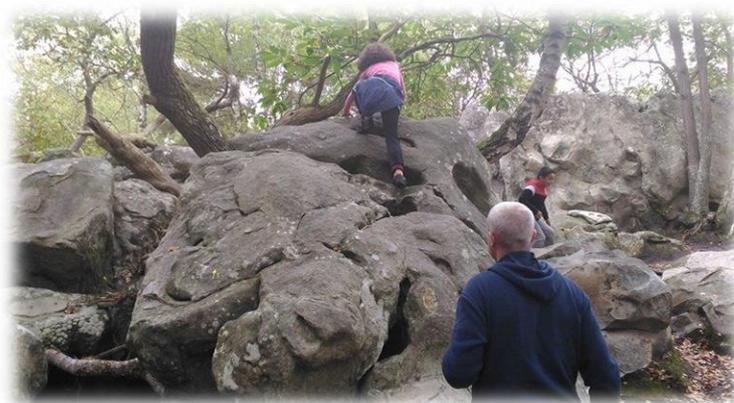
2/ Dans son sac de pique-nique



3/ Dans les poubelles du parking



# Rencontre ESCALADE



## Ressources

<https://essonne.comite.usep.org/rencontres/elementaires-sur-temps-scolaire/ts-escalade-randonnee/>



Usep 91  
10 bis square Lamartine  
91000 Evry-Courcouronnes  
01 64 97 00 15  
infos.usep91@gmail.com  
<https://essonne.comite.usep.org/>

