



Matériel recommandé

- Corde (minimum 70m)
- Casque
- Chaussons
- Dégaines (minimum 10)
- Pharmacie de secours
- Chaussures de marche (terrain glissant)
- Crème solaire
- Un litre et demi d'eau
- Sac à dos
- Veste imperméable
- Des snacks (barres de céréales, fruits, oléagineux)



Bonnes pratiques

- Choisir un lieu adapté à son niveau et se renseigner sur l'accessibilité des voies d'escalade
- Se renseigner sur la météo
- Respecter le silence des lieux, éviter les nuisances sonores
- Respecter la faune et la flore locale
- Ramasser ses déchets en partant

Plus d'informations

Office du Tourisme de St-Cergue

+41 22 360 13 14



info@st-cergue-tourisme.ch

lacote-tourisme.ch

Ecole de sports de montagne et salle d'escalade de la région



Ecole suisse d'escalade Progression

Camps de vacances
Escalade, randonnée
Via ferrata, via cordata

Et bien plus encore... sur progression-dole.ch

Tél: +41 22 360 02 60/Mobile : +41 79 457 23 57

Salle indoor Totem escalade

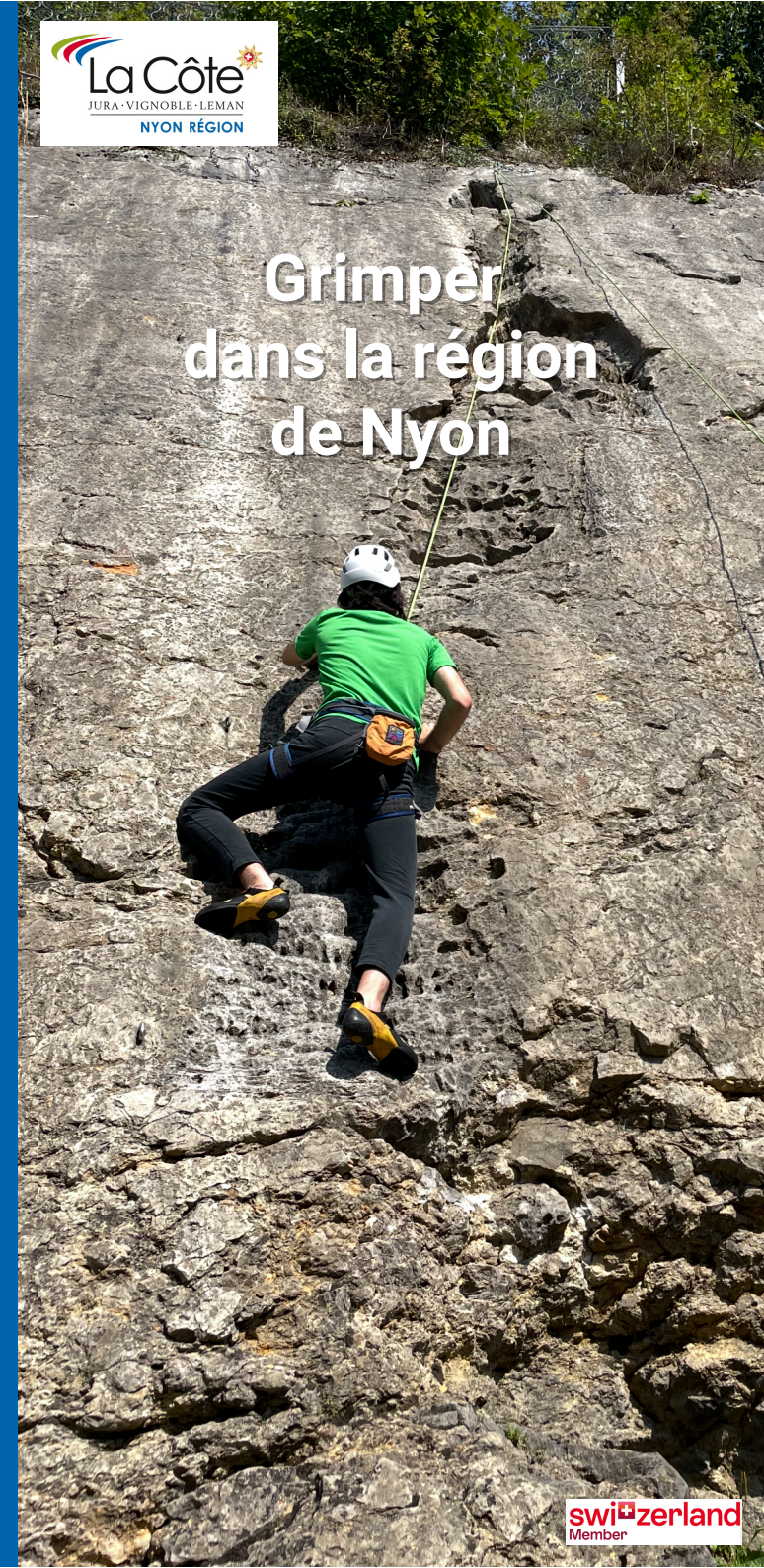
Escalade
Camps
Yoga
Workshops

Et bien plus encore... sur totem.ch (Gland)

Tél: +41 22 995 94 23



Grimper dans la région de Nyon



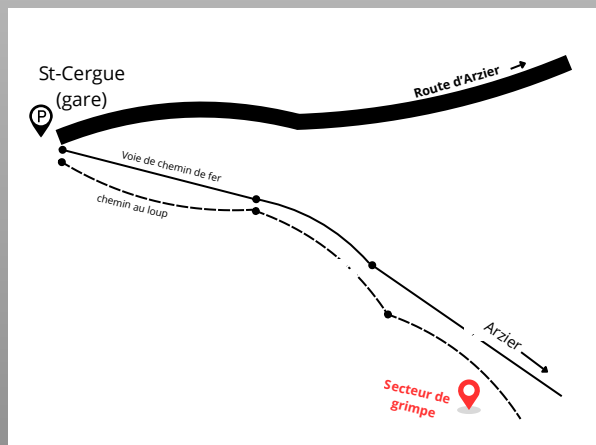
ST-CERGUE : LE CHEMIN AU LOUP



©camptocamp.org

Falaise proposant 6 secteurs dans un endroit calme, facile d'accès et qui sèche vite.

Ce secteur reste suffisamment au frais et est surtout très agréable en été. Également praticable en hiver selon la température. Les cotations vont du 4c au 8a.



Accès : 10 minutes à pied depuis la gare de St-Cergue et 20 min en voiture depuis Nyon

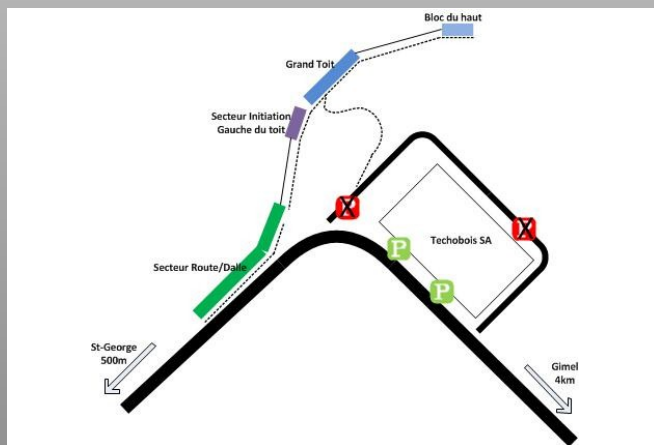
SAINT-GEORGE : LE ROCHER DE LA BAUME



©camptocamp.org

Située au lieu-dit "Rocher de la Baume" sur la route cantonale entre Gimel et Saint-George, à 500 m en aval du village, la falaise d'escalade du Rocher de la Baume est haute de 18 à 25 m et propose 54 voies équipées, d'un niveau de difficulté allant du 4 au 8b+.

Une partie des voies sont abritées de la pluie.



©camptocamp.org

Accès : depuis Nyon, 15 minutes en voiture et 45 minutes en bus

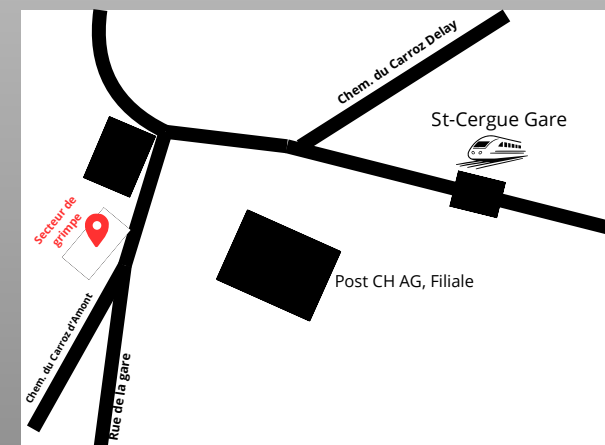
VILLAGE DE ST-CERGUE : SECTEUR D'INITIATION



© Alan Délizée

Idéal pour les enfants et les familles, Il se situe près de l'église, à 1 minute à pied de la gare de St-Cergue.

Il est facilement accessible par le train Nyon-St-Cergue, avec des voies allant du 3a au 4c. Le pied des voies est particulièrement confortable



Accès : 1 minute à pied depuis la gare de St-Cergue et 20 minutes en voiture depuis Nyon