



FICHE MÉMO IMPRIMABLE

Kalymnos : choisir la bonne falaise sans perdre une journée

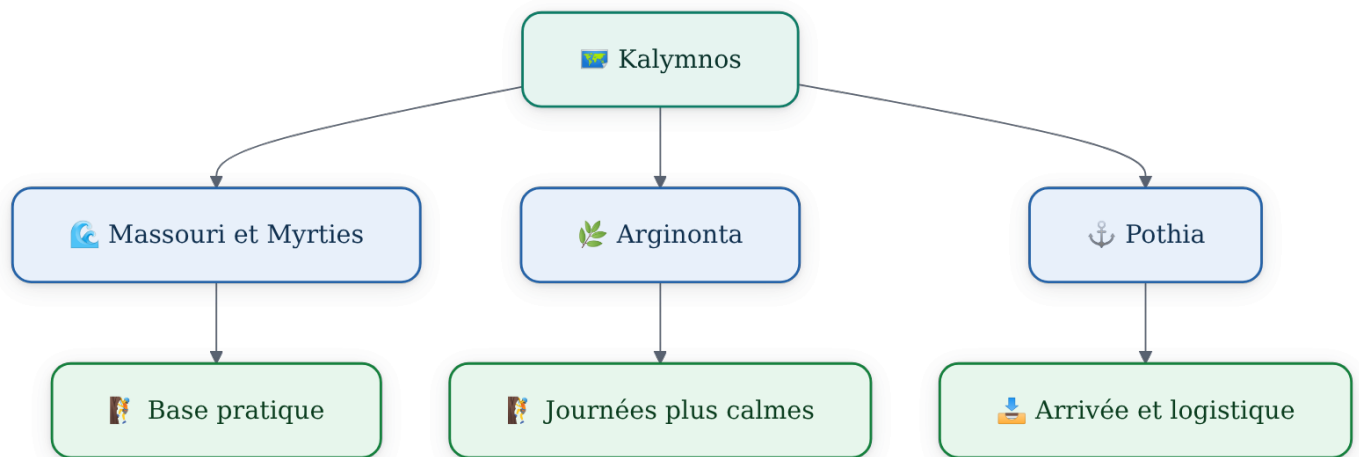
Ce mémo vous aide à sélectionner un secteur de Kalymnos escalade selon votre niveau, la chaleur et la logistique du jour. L'idée : garder de la marge, grimper plus sereinement et éviter les mauvais choix au mauvais moment.

Au sommaire

- 1 Le principe de base
- 2 Les repères qui comptent vraiment
- 3 Quel type de secteur viser selon votre profil ?
- 4 Checklist avant de partir en falaise
- 5 Méthode simple pour choisir le secteur du jour

Le principe de base

À Kalymnos, le bon secteur n'est pas forcément le plus connu : c'est celui qui colle à votre niveau réel, à l'ombre disponible et à la longueur d'approche que vous êtes prêt à accepter. Pour un séjour fluide, la base autour de Massouri ou Myrties simplifie souvent les journées.



INFOGRAPHIE Carte schématique des zones d'escalade de Kalymnos autour de Massouri, Myrties, Arginonta et Pothia



CHOISIR SON SECTEUR D'ESCALADE EN FONCTION DU NIVEAU

3 CRITÈRES CLÉS POUR DES SORTIES RÉUSSIES ET SÉCURISÉES


NIVEAU RÉEL
 Adapter le secteur à votre expérience et à votre aisance.


OMBRE
 Tenir compte de l'ensoleillement selon la saison et l'heure.


LONGUEUR DE L'APPROCHE
 Evaluer le temps d'accès pour préserver votre énergie.

NIVEAU	SECTEUR RECOMMANDÉ	EFFET RECHERCHÉ	VIGILANCE PRINCIPALE
 REPRISE DU PREMIER SÉJOUR	 Falaises proches et lisibles Secteurs accessibles, bien connus et faciles à comprendre.	 Moins de temps perdu, plus de repères Idéal pour se remettre en jambe, retrouver ses sensations et prendre confiance.	 Chaleur et affluence Choisir des horaires fraîches et anticiper la fréquentation.
 INTERMÉDIAIRE	 Zones variées avec styles différents Falaise, dalle, dévers, trous, réglettes... Plusieurs ambiances pour progresser.	 Plus de choix selon la météo Possibilité d'adapter le secteur à l'ensoleillement, au vent et à vos objectifs de la journée.	 Vent et orientation Vérifier la direction du vent et l'exposition du secteur.
 CONFIRMÉ	 Secteurs plus physiques ou plus raides Lieux exigeants, parfois engagés, pour grimpeurs expérimentés.	 Voies longues, parfois plus techniques Pour se challenger, gagner en expérience et en autonomie.	 Marge mentale et hydratation Savoir l'effort, rester concentré et boire régulièrement.


À RETENIR

Le bon secteur au bon moment = du plaisir, de la progression et des souvenirs inoubliables.


SÉCURITÉ AVANT TOUT
 Vérifiez l'équipement, la météo et informez une personne de votre itinéraire.

BONNES PRATIQUES À TOUS LES NIVEAUX

- 
SE RENSEIGNER
 Consulter les topos, avis récents et conditions locales.
- 
PARTIR TÔT
 Profiter de la fraîcheur et éviter la foule.
- 
BIEN S'HYDRATER
 Boire régulièrement, surtout par temps chaud et en grande voie.
- 
PROTÉGER DU SOLEIL
 Crème solaire, lunettes, casquette, vêtements légers.
- 
CONNAÎTRE SES LIMITES
 Savoir renoncer et adapter son projet.

INFOGRAPHIE Infographie des secteurs d'escalade à Kalymnos selon le niveau

Les repères qui comptent vraiment

- Le niveau, l'ombre et l'approche pèsent plus que le nom du secteur.
- En période chaude, choisissez d'abord l'ombre, puis le style de grimpe.
- Pothia sert surtout pour l'arrivée, les courses et les transferts.
- Les falaises proches conviennent bien pour une reprise ou un premier séjour.
- Autour de Massouri et Myrties, la logistique est plus simple au quotidien.
- Arginonta peut convenir si vous acceptez davantage de déplacement.

Quel type de secteur viser selon votre profil ?

Profil	À viser	Vigilance
Reprise ou premier séjour	Falaises proches, lisibles, approche courte	Chaleur, affluence, retour au parking
Intermédiaire autour du 5c au 6b	Zones variées avec styles différents	Vent, orientation, enchaînements trop ambitieux
Confirmé à partir du 6c	Secteurs plus physiques ou plus raides	Marge mentale, hydratation, journée longue

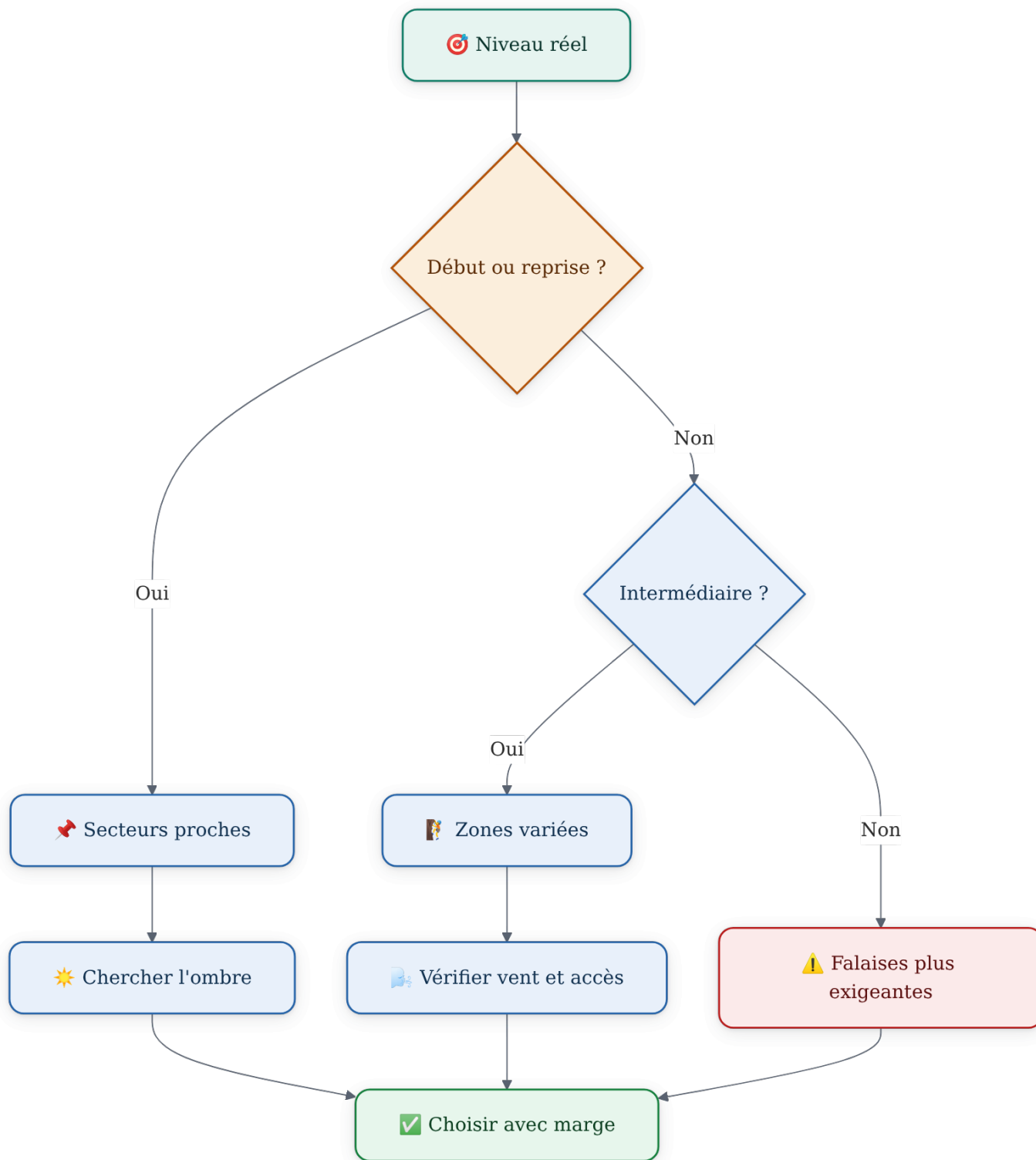


SCHÉMA Choisir un secteur à Kalymnos selon le niveau, l'ombre et l'approche.

Checklist avant de partir en falaise

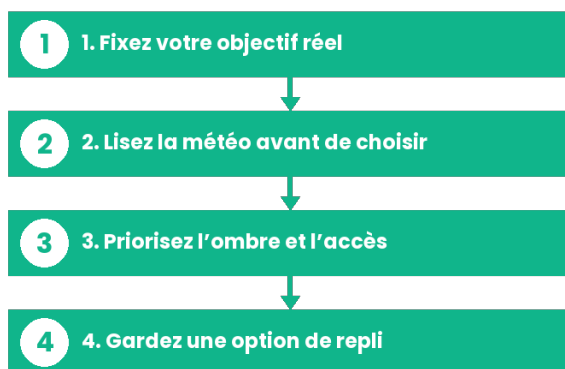
- ☐ **Topo à jour**
Vérifier les accès, les orientations et les infos de secteurs.
- ☐ **Eau suffisante**
Surtout si vous visez une journée longue ou un secteur plus éloigné.
- ☐ **Protection solaire**
Crème, casquette, lunettes : la chaleur peut vite peser.

Sac léger
Limiter ce qui alourdit l'approche et la journée.

Météo et vent vérifiés
L'orientation de la falaise peut changer la qualité de la sortie.

Plan B identifié
Prévoir un secteur plus proche ou plus ombragé si besoin.

Méthode simple pour choisir le secteur du jour



1 **1. Fixez votre objectif réel**
Demandez-vous si vous cherchez une reprise tranquille, une journée variée ou un projet plus exigeant.

2 **2. Lisez la météo avant de choisir**
La chaleur, le vent et l'heure de départ sont souvent plus importants que la cotation affichée.

3 **3. Priorisez l'ombre et l'accès**
Si la journée est chaude, prenez un secteur ombragé et évitez les approches inutiles.

4 **4. Gardez une option de repli**
Un bon plan Kalymnos laisse de la marge pour raccourcir, changer de falaise ou rentrer tôt.

! Les pièges les plus fréquents

Le plus courant est de choisir un secteur célèbre sans vérifier s'il sera agréable à l'heure de grimpe. Viennent ensuite le départ trop tardif, l'approche sous-estimée et la journée trop ambitieuse pour la chaleur du moment.

Les conditions météo, l'ombre, l'affluence et l'état du groupe peuvent modifier le meilleur choix du jour.