



ESCALADE

FONTAINEBLEAU

STAGE D'INITIATION

CYCLE D'INITIATION A L'ESCALADE

La forêt de Fontainebleau est le plus beau site d'escalade sur blocs connu sur cette planète et nous y organisons chaque année deux sessions d'initiation, à l'automne et au printemps. Vous pourrez y acquérir un excellent niveau technique et aborder ensuite l'escalade en falaise, puis la montagne. Nous vous attendons nombreux pour quelques dimanches en forêt, loin du bruit et de la ville.

ORGANISATION DU CIE

Le cycle comprend 7 dimanches à Fontainebleau et un week-end en falaise.

- 7 départs en car de la place Denfert-Rochereau à 8H30 (RV à 8H15).
- 1 week-end en falaise en voiture individuelle.

Un moniteur bénévole encadre chaque groupe de 4 à 5 participants dont il assure la progression pendant toute la durée du stage.

INDISPENSABLE DANS VOTRE SAC

- Les chaussons d'escalade (une taille bien ajustée)
- Des vêtements amples : un pantalon trop serré entrave les mouvements. De quoi se protéger de la pluie (et du soleil).
- Une nourriture saine et abondante. Nous prendront le temps de nous restaurer.
- Pour une bonne adhérence sur le rocher, il faut avoir des semelles propres, alors pensez au chiffon ou mieux, au tapis.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font au secrétariat escalade (accueil du CAF IdF : coordonnées ci dessus).

Date limite d'inscription : 1 semaine avant le début du cycle

Coût du cycle : 102 € comprenant l'inscription et les sorties en car. Sortie falaise en sus.

Il est rappelé que l'inscription est exclusivement personnelle.

Le responsable du CIE
Jean-François CAILLE

7 SORTIES LE DIMANCHE . Transport Paris/Fontainebleau A/R en car .

- rendez-vous place Denfert-Rochereau (près de la gare RER) Départ à 8 H 30
- retour : départ de Fontainebleau vers 17 H 00

1 WEEK-END EN FALAISE . Transport en voiture individuelle .

-DIMANCHE 3 AVRIL	LE ROCHER DES POTETS
-DIMANCHE 10 AVRIL	AUVERNEAUX
-DIMANCHE 17 AVRIL	LA CANCHE AUX MARCIERS
-DIMANCHE 8 MAI	91,1
-DIMANCHE 22 MAI	CHAMARANDE
-DIMANCHE 29 MAI	L'ÉLEPHANT
-DIMANCHE 12 JUIN	LA DAME JOUANNE préparation falaise

SORTIE FALAISE

-WEEK-END DES 25 ET 26 JUIN LA FOSSE ARTHOUR (Normandie)

CAF IdF 12, Rue Boissonade 75014 PARIS Tél : 01 42 18 20 00 Fax : 01 42 18 19 29
www.clubalpin-idf.com AG 075.95.0054