
CYCLE D'INITIATION A L'ESCALADE

FONTAINEBLEAU & weekend en Normandie

CIE - STAGE DE PRINTEMPS

30 MARS – 29 JUIN 2014

7 SORTIES BLOC LE DIMANCHE A FONTAINEBLEAU. Transport A/R depuis Paris en car.

- Rendez-vous place Denfert-Rochereau (près de la gare RER), départ du car à 9 H 00.
- Retour : départ de Fontainebleau à 17 H 30.

1 WEEK-END EN FALAISE. Transport en voiture individuelle (co-voiturage).

- Hébergement en gîte. Rendez-vous vendredi soir au gîte. Retour dimanche soir.

SORTIES BLOC A FONTAINEBLEAU

- | | |
|--------------------|--|
| -DIMANCHE 30 MARS | LE CUL DU CHIEN
<i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i> |
| -DIMANCHE 6 AVRIL | AUVERNEAUX
<i>Parking Beauvais Nainville D75</i> |
| -DIMANCHE 13 AVRIL | J.A. MARTIN
<i>Parking J.A. Martin</i> |
| -DIMANCHE 27 AVRIL | LA CANCHE AUX MERCIERS
<i>Parking Canche aux Merciers Arbonne D64</i> |
| -DIMANCHE 18 MAI | 91,1
<i>Parking cimetière de Noisy sur Ecole D16</i> |
| -DIMANCHE 25 MAI | LE ROCHER FIN
<i>Parking du Vaudoué Chemin de la Mée</i> |
| -DIMANCHE 15 JUIN | L'ELEPHANT
<i>Parking de l'Elephant 1km de Larchant vers</i> |

D.J.

SORTIE FALAISE EN NORMANDIE

- | | |
|-----------------------------|--|
| -WEEK-END DES 28 ET 29 JUIN | LA FOSSE ARTHOUR
<i>Ferme de la Nocherie – Saint Bomer les Forges</i> |
|-----------------------------|--|

*Ce programme est donné à **titre indicatif**. Les sites sont susceptibles d'être modifiés par l'organisateur selon la météo. Une journée en salle d'escalade pourra être effectuée en cas de pluie. Un mail sera alors adressé aux participants.*

LE CIE

Le CIE s'adresse aux adhérents du CAF âgés de **18 ans et plus** et qui parmi toutes les activités qu'offre la montagne ont choisi la pratique de l'escalade. Notre objectif est toutefois modeste, nous n'avons pas la prétention de former des alpinistes. Mais simplement, avec les moyens qu'offre la région parisienne, c'est à dire la forêt de Fontainebleau qui est un site de "blocs" mondialement réputé et la meilleure école d'escalade qui puisse exister, d'aborder la grimpe dans son milieu naturel et d'appréhender les techniques de l'escalade moderne afin d'acquérir un niveau proche de l'autonomie.

C'est également une ouverture vers les sorties en falaise et les stages d'été où il restera à faire connaissance avec les grandes voies (du Verdon ou d'ailleurs...), la haute montagne et la glace.

A la recherche des meilleures sensations d'équilibre et du plaisir de se jouer de la gravité, c'est avant tout l'assurance de passer quelques dimanche en pleine nature, loin du bruit et de la ville.

OU, QUAND, COMMENT ?

- Deux stages sont organisés chaque année, au **printemps** et en **automne**, de fin septembre à début décembre et de fin mars à fin juin
- Chaque cycle comprend **7 dimanche** dans différents sites de la forêt de Fontainebleau ainsi qu'un **week-end en falaise**.
- Les **trajets pour la forêt de Fontainebleau** se font **en car** affrété par le CAF depuis Paris, départ place Denfert-Rochereau à 9H00 précises (RV à 8 h 45) et retour vers 18 h 30 (départ de Fontainebleau vers 17 h-17h30)
- La **sortie falaise** se déroule en **Normandie**. Les trajets se font par **co-voiturage** en regroupant les voitures individuelles des stagiaires (3h de Paris). L'hébergement est prévu en gîte (ou camping au printemps). Il s'agit d'une introduction à l'escalade en falaise et aux manipulations de corde. D'autres stages / sorties falaises sont proposés par le CAF IdF pour celles et ceux désirant poursuivre vers l'acquisition de l'autonomie en falaise.
- Un encadrant prend en charge un groupe de 5 à 7 participants dont il assure la progression pendant la durée du stage. Vos encadrants sont des bénévoles qui souhaitent partager leur passion pour l'escalade, et qui ne sont pas rémunérés pour vous encadrer.

A EMPORTER DANS VOTRE SAC

- Grimper à Fontainebleau nécessite peu de matériel, si ce n'est **une paire de chaussons d'escalade** et des **vêtements amples** qui n'entravent pas les mouvements. Il vous faudra aussi un **chiffon** pour vous essuyer les pieds et un **petit tapis** pour les y poser après.

- **Les chaussons d'escalade** doivent être bien ajustés mais pas trop petits non plus (tout un sujet !) Nous vous recommandons de vous faire conseiller par un vendeur en magasin spécialisé, de les essayer et d'éviter les modèles les plus "low cost" dont la gomme laisse souvent à désirer.
- Emportez de quoi vous **protéger du soleil et de la pluie**, ainsi qu'une **bonne paire de chaussures** de marche pour accéder aux sites.
- Prévoyez votre **pique-nique** du midi, nous prendrons le temps de nous restaurer, ainsi que **2 litres d'eau minimum** par personne pour vous hydrater et qu'une **petite trousse à pharmacie personnelle** (vos médicaments habituels, comprimés contre les maux de tête, désinfectant et pansements...).
- En **falaise**, nous pouvons vous prêter tout le matériel d'assurance (baudriers, casque, mousquetons, système d'assurage). Nous vous encourageons à apporter le votre si vous en disposez, ou à l'acquérir pour vous familiariser avec. Vos encadrants sont à votre disposition pour vous conseiller.

INSCRIPTIONS

- Les inscriptions se font pour l'**ensemble du cycle** et sont exclusivement personnelles.
 - Après du **secrétariat du Club** : 12 rue Boissonnade 7514 Paris. Tel : 01 42 18 20 00.
 - **Par courrier** : l'inscription doit être postée au Club, 5 rue Campagne Première, 75014 PARIS ou déposée sur place, 12 rue Boissonnade, 75014 PARIS.
 - Pour télécharger la fiche technique et **vous inscrire en ligne** : [ici](#)
- Vous devez déjà **être adhérent** au CAF ou le devenir pour en profiter.
- Le coût du stage est de **150 Euros** comprenant le transport **aller et retour des 7 sorties** à la journée en forêt de Fontainebleau en autocar depuis Paris, ainsi que les **frais d'inscription**. La sortie falaise n'est pas incluse dans ce prix (2 nuits en gîte de groupe et co-voiturage)
- **Date limite d'inscription** : 1 semaine avant le début du cycle

Le succès grandissant de ces stages est la meilleure raison pour que vous vous y inscriviez sans plus tarder !

A très bientôt à « BLEAU ».

Le responsable du CIE
Christophe ANTOINE