

ESCALADE

FONTAINEBLEAU

STAGE D'INITIATION

CIE – STAGE DE PRINTEMPS **28 MARS – 20 JUIN 2010**

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

- Rendez-vous, place Denfert-Rochereau (près de la gare RER). Départ à 9 H, le car n'attendra pas !
- Retour : départ de Fontainebleau vers 17 H 30.

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

-DIMANCHE 28 MARS	LE ROCHER DES POTETS
-DIMANCHE 04 AVRIL	AUVERNEAUX
-DIMANCHE 11 AVRIL	LE DIPLODOCUS
-DIMANCHE 25 AVRIL	LA CANCHE AUX MERCIERS
-DIMANCHE 02 MAI	91,1
-DIMANCHE 30 MAI	ROCHER FIN
-DIMANCHE 13 JUIN	ELEPHANT-DAME JOUANNE (préparation falaise)

SORTIE FALAISE

-WEEK-END DES 19 ET 20 JUIN **LA FOSSE ARTHOUR (Normandie)**

CLUB
ALPIN
FRANCAIS

Ile de France
12 rue Boissonade - 75014 PARIS
Adresse postale : 5 rue Campagne Première - 75014 PARIS

☎ 01.42.18.20.00

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 9 H 00 (RV à 8 H 45).
- 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 (accueil du CAF IdF : coordonnées ci dessus).

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

Coût du cycle : 130 € comprenant l'inscription et les sorties en car. Sortie falaise en sus.

Il est rappelé que l'inscription est exclusivement personnelle.

Le cycle du printemps commence le 28 mars 10.
Inscriptions à partir du 05 janvier 2010 au secrétariat !

Le responsable du CIE
Jean-François CAILLE