

CYCLE DE PERFECTIONNEMENT A L'ESCALADE DE BLOC « Objectif rouge » à FONTAINEBLEAU 19-CIE04

31 MARS – 9 JUIN 2019

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 9H00.
- Retour : départ de Fontainebleau entre 17H00 et 17H30.

SORTIES BLOC A FONTAINEBLEAU

-DIMANCHE 31 MARS	LE CUL DU CHIEN <i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
-DIMANCHE 7 AVRIL	ROCHER DES POTETS <i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
-DIMANCHE 14 AVRIL	91,1 <i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
-DIMANCHE 12 MAI	AUVERNEAUX <i>Parking Beauvais Nainville D75</i>
-DIMANCHE 19 MAI	LA CANCHE AUX MERCIERS <i>Parking Canche aux Merciers Arbonne D64</i>
-DIMANCHE 26 MAI	LE ROCHER FIN <i>Parking Vaudoué Chemin de la Mée (proche D16)</i>
-DIMANCHE 9 JUIN	L'ELEPHANT <i>Parking de l'Elephant 1km de Larchant vers La Dame Jouanne.</i>



*Ce programme est donné à titre indicatif : les dates et les sites sont susceptibles d'être modifiés par l'organisateur notamment selon la météo. Une journée en salle d'escalade pourra être effectuée. **Un mail rectificatif sera alors adressé aux participants la semaine précédente.***

LE CYCLE DE PERFECTIONNEMENT A L'ESCALADE DE BLOC

Ce cycle s'adresse aux adhérents du CAF âgés de **18 ans et plus** souhaitant se perfectionner dans la pratique de l'escalade de bloc.

Il sera principalement encadré par Bastien Marchon.

Il est conçu comme une suite logique du CIE (cycle d'initiation à l'escalade) du CAF IdF pour les personnes particulièrement motivées par l'escalade de bloc, ayant poursuivi l'activité sur site naturel ou en salle, et souhaitant passer un cap.

Il ne s'adresse pas à des débutants (qui pourront s'inscrire au CIE).

Le niveau requis au pour y participer est de **grimper couramment des blocs de niveau orange et occasionnellement des blocs de niveau bleu**. En terme de cotation **bloc**, cela signifie être à l'aise dans le niveau 3 et sortir occasionnellement des blocs de niveau 4.

L'objectif est de développer la technique, le sens tactique, le mental et le physique afin de parvenir à **grimper couramment des blocs de niveau bleu et occasionnellement des blocs de niveau rouge**. Pour y parvenir, un goût prononcé pour l'escalade de bloc et ses nombreux essais, le sens du challenge, de la tenacité, une bonne forme physique et une motivation sans faille sont indispensables !

Ce cycle est également une ouverture vers les sorties en falaise et les stages en montagne 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 enfin l'assurance de passer en toute convivialité 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 6 **dimanche** dans différents sites de la forêt de Fontainebleau.

- 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). Il s'agit du même car que celui du CIE.

- Le nombre de places est limité à 6 afin de proposer un encadrement personnalisé.

- Le groupe est pris en charge par un encadrant du Caf IdF qui assure la progression pendant la durée du stage. Les 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

- **Une paire de chaussons d'escalade**, des **vêtements amples** qui n'entravent pas les mouvements, un **chiffon**, du **POF** une **brosse** et un **petit tapis**.

- Un **crash pad** si vous en possédez un. Le CAF mettra également à disposition du groupe un ou plusieurs crash pads.

- 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 (boudriers, casque, mousquetons, système d'assurage). Nous vous encourageons à apporter le votre si vous en disposez, ou à l'acquérir pour vous familiariser avec. Votre encadrant est à votre disposition pour vous conseiller.

INSCRIPTIONS

- Vous devez **être adhérent** au CAF IdF ou le devenir pour vous inscrire à ce cycle.

- Les inscriptions au cycle se font pour **l'ensemble du cycle** et sont exclusivement personnelles.

- Les adhésions au CAF IdF et les inscriptions au cycle se font :

- Sur le **site internet** du CAF IdF <http://www.clubalpin-idf.com> aux rubriques « Le club/adhérer » pour l'adhésion et « InfoSortie » pour l'inscription au cycle.
- Auprès 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.

- Le coût du stage est de **155 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**.
- **Date limite d'inscription** : 1 semaine avant le début du cycle
- Les inscriptions sont soumises à **l'accord préalable de l'encadrement** afin de s'assurer que les stagiaires ont le niveau requis et de garantir une bonne homogénéité au groupe. Merci d'indiquer **votre niveau et fréquence de pratique actuelle ainsi que votre expérience** :
 - stages effectués (à quelle date et quel encadrant s'il s'agit du CIE),
 - fréquence actuelle de grimpe et sur quels supports (SAE, salle de bloc, falaise, bloc...)
 - niveau moyen et max dans les différentes pratiques et particulièrement en bloc.

A très bientôt à « BLEAU ».

Bastien MARCHON et Christophe ANTOINE