

**Organisateur** : Christophe ANTOINE

**Contact** : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

## Cycle d'initiation à l'escalade

### 29 mars au 21 juin 2020

Niveau général de la sortie : initiation

**7 SORTIES BLOC LE DIMANCHE A FONTAINEBLEAU.** Transport A/R depuis Paris en bus du CAF.

- Rendez-vous place Denfert-Rochereau (près de la gare RER), départ du bus à 9H00.
- Retour : départ de Fontainebleau entre 17H30 et 18H00.

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

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

#### **SORTIES BLOC A FONTAINEBLEAU :**

DIMANCHE 29 MARS	LE CUL DU CHIEN <i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 5 AVRIL	ROCHER DES POTETS <i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 19 AVRIL	91,1 <i>Parking cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 26 AVRIL	AUVERNEAUX <i>Parking Beauvais Nainville D75</i>
DIMANCHE 17 MAI	LA CANCHE AUX MERCIERS <i>Parking Canche aux Merciers Arbonne D64</i>
DIMANCHE 31 MAI	LE ROCHER FIN <i>Parking Vaudoué Chemin de la Mée (proche D16)</i>
DIMANCHE 7 JUIN	L'ELEPHANT <i>Parking de l'Elephant 1km de Larchant vers La Dame Jouanne</i>

#### **WEEK-END EN FALAISE EN NORMANDIE**

WEEK-END DES 20 ET 21 JUIN	CLECY <i>Gîte de groupe de la ferme du Vey</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 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 à CLECY**. Les trajets se font par **co-voiturage** en regroupant les voitures individuelles des stagiaires (3h de Paris). L'hébergement est prévu en gîte. Il s'agit d'une introduction à l'escalade en falaise et aux manipulations de corde. D'autre stages / sorties falaises sont proposés par le CAF IdF pour celles et ceux désirant poursuivre l'acquisition de l'autonomie en falaise.
- Un encadrant prend en charge un groupe de 6 à 8 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...).

- Pensez à couper vos ongles de main et de pied assez ras pour éviter de les abimer.

- 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. Vos encadrants sont à votre disposition pour vous conseiller.

## **INSCRIPTIONS**

- Modalités : cf. <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>

- Sans accord de l'organisateur

- Nombre de places (hors encadrants) : 40

- Date de validation des inscriptions : de la parution de la sortie jusqu'au début du cycle

- Montant à verser à l'inscription : **185 Euros** comprenant **le transport aller et retour des 7 sorties** à la journée en forêt de Fontainebleau en autocar depuis Paris, **2 nuitées en gîte** de groupe pour le WE falaise ainsi que les **frais d'inscription**. Le transport pour le weekend falaise n'est **pas inclus** dans ce prix, il s'effectue en co-voiturage.

- Conditions d'annulation par le participant : cf.

<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>

- Possibilité d'annulation par le club du cycle complet (en fonction du nombre de participants inscrits) ou d'une journée (en fonction de la météo).

- **Assurance annulation** : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

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

A très bientôt à « BLEAU » !