

**Organisateur** : Christophe ANTOINE

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

## Cycle d'initiation à l'escalade

9 mai au 27 juin 2021

Niveau général de la sortie : initiation

**6 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 17H00 et 17H30.

### SORTIES BLOC A FONTAINEBLEAU :

DIMANCHE 9 MAI	LE CUL DU CHIEN <i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 30 MAI	ROCHER DES POTETS <i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 6 JUIN	91,1 <i>Parking cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 13 JUIN	LA CANCHE AUX MERCIERS <i>Parking Canche aux Merciers Arbonne D64</i>
DIMANCHE 20 JUIN	LE ROCHER FIN <i>Parking Vaudoué Chemin de la Mée (proche D16)</i>
DIMANCHE 27 JUIN	L'ELEPHANT <i>Parking de l'Elephant 1km de Larchant vers La Dame Jouanne</i>

Les dates et les sites sont susceptibles d'être modifiés par l'organisateur en fonction des contraintes liées au COVID-19 et à la météo. Un mail sera adressé aux participants la semaine précédente.

Les journées qui seraient annulées suite à la mise en place de nouvelles mesures sanitaires seront remboursées.

## LE CIE

Le CIE s'adresse aux adhérents du CAF âgés de **18 ans et plus**, en bonne forme physique, **débutants** ou **peu expérimentés** (les sorties bloc ou falaise ainsi que les cycles de perfectionnement sont mieux adaptés aux grimpeurs déjà expérimentés).

Avec les sites de bloc qu'offre la région parisienne, situés en forêt de Fontainebleau qui est une destination mondialement réputée pour les grimpeurs, nous abordons la grimpe dans son milieu naturel et nous appréhendons les techniques de l'escalade afin d'acquérir un niveau proche de l'autonomie. Le bloc à « Bleau » est l'une des meilleures écoles d'escalades qui soient, elle permet une découverte sécurisante et conviviale.

Notre objectif premier est de transmettre de bonnes bases techniques, afin de grimper sans trop forcer, élégamment et avec plaisir : lecture, gestuelle, placement du corps, préhension, stratégie, mental... Ces bases solides seront le socle de la progression future.

Les techniques d'assurage associées à l'usage de la corde sont abordées lors du WE en falaise en Normandie.

Ce cycle est une porte d'entrée vers les nombreuses activités du club : bloc, falaise, grande voie, alpinisme...

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** (ramené à 6 dimanche et sans WE falaise pour l'édition du printemps 2021).
- 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)
- Un encadrant prend en charge un groupe de 6 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.
- Il n'y a pas d'annulation même en cas de mauvais temps. Nous nous adaptons au mieux aux conditions rencontrées (journée en salle, retour plus tôt à Paris...)

## 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 abîmer.

## **INSCRIPTIONS**

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

- Sans accord de l'organisateur

- Nombre de places (hors encadrants) : 36

- Date de validation des inscriptions : à partir du 12 mars 2021 jusqu'au début du cycle

- Montant à verser à l'inscription : **150 Euros** comprenant **le transport aller et retour des 6 sorties** à la journée en forêt de Fontainebleau en autocar depuis Paris ainsi que les **frais d'inscription**.

- 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 » !

# Mesures relatives à l'épidémie de COVID-19

En raison de l'épidémie de COVID-19, nous allons appliquer des mesures sanitaires lors de cette sortie. Elles sont détaillées ci-dessous et sont susceptibles d'évoluer.

## Il est demandé à chaque personne d'apporter pour son usage individuel :

- Des masques
- Du gel hydro-alcoolique
- Une serviette ou un drap destiné à protéger le crash-pad (120x120cm)

Nous vous invitons également à prendre connaissance des recommandations de pratiques pour les activités de montagne édictées par la FFCAM.

<https://ffcam.fr/covid-19-ffcam.html>

## 1. Avant de se rendre à la sortie, il est demandé à chaque personne de respecter les prérequis suivants :

- Ne pas avoir été récemment testé positif à la COVID-19
- Ne pas avoir de fièvre ( $T > 38^{\circ}\text{C}$ ) ou de sensation de fièvre avec frissons, courbatures, toux, essoufflement, perte de l'odorat ou perte du goût ; ne présenter aucun de ces symptômes depuis au moins 2 jours
- Ne pas avoir été placé en éviction suite au contact avec une personne malade durant les 7 derniers jours.
- Ne pas partager son domicile avec une personne atteinte du virus ou présentant des symptômes suspects ;

Si l'un de ces prérequis n'est pas respecté, merci de ne pas vous rendre à la sortie et d'en informer l'organisateur.

## 2. Durant la sortie, les mesures suivantes s'appliquent :

- Des groupes de 6 personnes sont créés le premier jour. La sortie se déroule en sans mêler ces groupes (sauf pour le transport en bus).
- Le port du masque est obligatoire, notamment lors des phases de parades (distance inférieure à 2m). Il pourra être retiré en forêt en petits groupes lorsque la distance entre participants le permet.
- L'utilisation de son matériel (chaussons, brosse, chiffon, bouteille d'eau) se fait de manière strictement individuelle.
- Les crash-pads des encadrants et du CAF IdF sont à usage collectif du groupe. Pour chaque essai, recouvrir le crash-pad d'une protection individuelle (type serviette, drap...) apportée par chaque personne. Seul le propriétaire du crash-pad le manipule.
- Pas de magnésie en poudre. Lorsque c'est nécessaire, privilégier la magnésie liquide contenant de l'alcool, moins volatile que la magnésie en poudre.
- Se nettoyer les mains à l'eau et au savon quand cela est possible, sinon au gel hydro-alcoolique (apporté par chacun) entre chaque essai dans les blocs.
- Chacun apporte un sac plastique qui servira de poubelle à usage strictement individuel. Il devra être ramené à Paris. Il n'y a pas de poubelle en forêt de Fontainebleau et aucun déchet ne doit être abandonné.
- Nettoyer régulièrement son matériel individuel

## 3. Après la sortie, il est demandé à toute personne qui serait testée positive à la COVID-19 après y avoir participé d'en informer l'organisateur.

## 4. Les trajets en bus sont assurés par la compagnie STEPIEN qui met en place les mesures adéquates. Le port du masque est obligatoire (pas d'accès au bus sans masque).