

Organisateurs : Matthieu De Montard, Yvan Norotte, Christophe Antoine

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Cycle de perfectionnement à l'escalade

« Objectif rouge »

9 octobre au 4 décembre 2022

Niveau général de la sortie : perfectionnement

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 17H00 et 18H00.

DIMANCHE 9 OCTOBRE

LE CUL DU CHIEN

Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16

DIMANCHE 16 OCTOBRE

ROCHER DES POTETS

Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16

DIMANCHE 23 OCTOBRE

AUVERNEAUX

Parking Beauvais Nainville D75

DIMANCHE 6 NOVEMBRE

91,1

Parking cimetière de Noisy sur Ecole D16

DIMANCHE 20 NOVEMBRE

LA CANCHE AUX MERCIERS

Parking Canche aux Merciers Arbonne D64

DIMANCHE 27 NOVEMBRE

LE ROCHER FIN

Parking Vaudoué Chemin de la Mée (proche D16)

DIMANCHE 4 DECEMBRE

L'ELEPHANT

Parking de l'Elephant 1km de Larchant vers
La Dame Jouanne

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.

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 Matthieu De Montard et Yvan Norotte.

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 !

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 7 **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 groupe est pris en charge par deux encadrants du Caf IdF qui assurent 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. Le nombre de places est limité à 8 afin de proposer un encadrement personnalisé.

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...).

INSCRIPTIONS

- Modalités : cf. <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>
- Avec accord de l'organisateur : 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.
- Nombre de places (hors encadrants) : 8
- Date de validation des inscriptions : à partir du 1^{er} septembre 2022 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 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 inscrivez 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

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

<https://www.ffcam.fr/covid-19-ffcam-activites.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 être cas contact

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. Les trajets en bus sont assurés par la compagnie STEPIEN qui met en place les mesures adéquates. Le port du masque est recommandé.

3. Hébergement au gîte du Vey durant le WE falaise :

- Respect du protocole sanitaire mis en place par les gîtes de France

4. Durant la sortie, les mesures « standard » s'appliquent :

- Mise en œuvre des gestes barrière : se désinfecter régulièrement les mains au gel hydro et entre chaque essai dans les blocs.
- Port du masque recommandé lorsqu'une distance de 2m entre participants ne peut pas être respectée
- L'utilisation de son matériel (chaussons, brosse, chiffon, bouteille d'eau) se fait de manière strictement individuelle.
- Pas de magnésie en poudre. Lorsque c'est nécessaire, privilégier la magnésie liquide contenant de l'alcool, moins volatile que la magnésie en poudre (inutile à Fontainebleau en automne)
- 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

5. 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.