

Organisateur : Olivia GUILBERT, Aurélie SOLIGNAC, Jim ETEVENARD, Jean-François CAILLE, Benoit MOINET

Contact : Voir rubrique "[kifaikoi](#)" sur le site web

Journée Decouverte Escalade à Fontainebleau

12 mars 2023

Niveau général de la sortie : initiation

1 SORTIE BLOC LE DIMANCHE A FONTAINEBLEAU.

Transport A/R depuis Paris en covoiturage.

- Aller : Rendez-vous porte d'Orléans (près de la statue du général Leclerc), départ à 9H00.
- Retour : départ de Fontainebleau entre 17H00 et 18H00.

LA SORTIE BLOC A FONTAINEBLEAU :

DIMANCHE 12 MARS

ROCHER DES POTETS ou CUL DE CHIEN
Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16

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.

LA JOURNEE

Cette journée découverte 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) souhaitant s'inscrire au Cycle d'Initiation à l'Escalade.

Avec les sites de bloc qu'offre la région parisienne, situés dans la fameuse forêt de Fontainebleau, 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 « Bleu » est l'une des meilleures écoles d'escalades qui soient, elle permet une découverte sécurisante et conviviale.

Notre objectif premier est de faire découvrir ce qui sera transmis lors du CIE : 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.

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 un dimanche en pleine nature, loin du bruit et de la ville !

COMMENT ?

- Un encadrant prend en charge un groupe de 5 participants dont il assure l'initiation pendant la journée découverte. 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.

INSCRIPTIONS

- Modalités : cf. <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>
- Sans accord de l'organisateur
- Nombre de places (hors encadrants) : 20
- Date de validation des inscriptions : à partir du mardi 3 janvier 2023
- Montant à verser à l'inscription : **5 Euros** ne comprenant pas **le covoiturage aller et retour de la journée** en forêt de Fontainebleau
- Conditions d'annulation par le participant : cf. <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>

En espérant vous voir nombreux !

A très bientôt à « BLEAU »;)o)

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.