

**Organisateur** : Aurélie SOLIGNAC, Véronique MEDER, Igor CLAIRON, Emmanuel WANG, Benoit MOINET

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

## Cycle de perfectionnement à l'Escalade

7 avril au 23 juin 2024

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.

**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 7 AVRIL  | LE CUL DU CHIEN<br><i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>           |
| DIMANCHE 21 AVRIL | ROCHER DES POTETS<br><i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>         |
| DIMANCHE 28 AVRIL | AUVERNEAUX<br><i>Parking Beauvais Nainville D75</i>                             |
| DIMANCHE 5 MAI    | 91,1<br><i>Parking cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>                         |
| DIMANCHE 26 MAI   | LA CANCHE AUX MERCIERS<br><i>Parking Canche aux Merciers Arbonne D64</i>        |
| DIMANCHE 2 JUIN   | LE ROCHER FIN<br><i>Parking Vaudoué Chemin de la Mée (proche D16)</i>           |
| DIMANCHE 9 JUIN   | L'ELEPHANT<br><i>Parking de l'Elephant 1km de Larchant vers La Dame Jouanne</i> |

### WEEK-END EN FALAISE EN NORMANDIE

|                            |                                                   |
|----------------------------|---------------------------------------------------|
| WEEK-END DES 22 ET 23 JUIN | CLECY<br><i>Gîte de groupe de la ferme du Vey</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.

## LE CYCLE DE PERFECTIONNEMENT A L'ESCALADE DE BLOC

Le CIE s'adresse aux adhérents du CAF âgés de **18 ans et plus**, souhaitant se perfectionner dans la pratique de l'escalade.

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 des blocs de niveau orange**.

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 orange et occasionnellement des blocs de niveau bleu. 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 !

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

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 !

### 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 19h00 (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'autres 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.
- 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**

- **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 paillason** pour les y poser après, du **POF** et une **brosse**.
- 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>
- Sans accord de l'organisateur
- Nombre de places (hors encadrants) : 16
- Date de validation des inscriptions : à partir du jeudi 4 janvier 2024
- Montant à verser à l'inscription : **220 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 » ;o)

## **EN CAS D'ACCIDENT GRAVE**

En cas d'accident grave lors d'une sortie, il est essentiel de rendre compte au plus vite au président du club. Voici ses coordonnées :

- Président – Charles Van der Elst (+33 6 18 45 62 84)

En cas d'indisponibilité, vous pouvez aussi joindre les personnes suivantes :

- Vice-président aux activités et à la formation – Clément Grandbastien (+33 6 71 38 01 77)

- Secrétaire général à la vie associative – Amaury Decludt (+33 6 14 03 57 97)

Les renseignements à fournir lors de cet appel sont les suivants :

- Identité de l'appelant et fonction dans le club
- Date, lieu et heure de l'événement
- Nature de l'activité : alpinisme, escalade, canyoning...
- Cadre de l'activité (SAE, Ecole d'escalade, sortie encadrée, etc.), nom et qualification des encadrants
- Circonstances précises
- Nom des personnes victimes (avec n° de licence dans la mesure du possible)
- Nom des éventuels témoins
- Actions déjà entreprises
- Difficultés particulières

Le président ou son représentant relayera l'information sur l'accident au(x) responsable(s) de l'activité concernée ainsi qu'au secrétariat. Si l'accident revêt une gravité et une urgence particulières, il relayera l'information à la FFCAM.

La procédure est aussi disponible en ligne : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>