

Organisateur : Christophe ANTOINE

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Cycle d'initiation à l'escalade

13 octobre au 15 décembre 2024

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 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 13 OCTOBRE

LE CUL DU CHIEN

Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16

DIMANCHE 20 OCTOBRE

ROCHER DES POTETS

Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16

DIMANCHE 27 OCTOBRE

AUVERNEAUX

Parking Beauvais Nainville D75

DIMANCHE 17 NOVEMBRE

91,1

Parking cimetière de Noisy sur Ecole D16

DIMANCHE 24 NOVEMBRE

LA CANCHE AUX MERCIERS

Parking Canche aux Merciers Arbonne D64

DIMANCHE 1er DECEMBRE

LE ROCHER FIN

Parking Vaudoué Chemin de la Mée (proche D16)

DIMANCHE 8 DECEMBRE

L'ELEPHANT

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

WEEK-END EN FALAISE EN NORMANDIE :

WEEK-END DES 14 ET 15 DECEMBRE

CLECY

Gîte de groupe de la ferme du Vey

Les dates et les sites sont susceptibles d'être modifiés par l'organisateur en fonction de la météo. Un mail sera adressé aux participants la semaine précédente.

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 **weekend 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 17h-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

- 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) : 40

- Date de validation des inscriptions : à partir du 1er septembre 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.

EN CAS D'ACCIDENT GRAVE

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

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

A très bientôt à « BLEAU » !