Organisateur : Aurélie Solignac, Christophe ANTOINE
Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Cycle de perfectionnement à l'escalade « Objectif bleu »

13 octobre au 15 décembre 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 gite. Rendez-vous vendredi soir au gite. 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 *Gite de groupe de la ferme du Vey*

{OPEN}

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 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 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 !

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 ainsi qu'un **weekend en falaise**.

- Les **trajets pour la forêt de Fontainebleau** se font **en car** affrêté 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 17h-17h30). Il s'agit du même car que celui du CIE.

- 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 gite. Il s'agit d'une
introduction à l'escalade en falaise et aux manipulations de corde. D'autre stages / sorties falaises sont
proposés par le CAF IdF pour celles et ceux désirant poursuivre l'acquisition de l'autonomie en falaise.

- Le groupe est pris en charge par un encadrant 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 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 gite** 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 inscriviez sans plus
tarder !

A très bientôt à « BLEAU » !