

Organisateur : Matthieu De MONTARD, Yvan NOROTTE, Luis GANDARA, Benoit MOINET
Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Cycle de Perfectionnement à l'Escalade

« Objectif Rouge »

30 mars au 15 juin 2025

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 30 MARS	LE CUL DU CHIEN <i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 6 AVRIL	ROCHER DES POTETS <i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 13 AVRIL	AUVERNEAUX <i>Parking Beauvais Nainville D75</i>
DIMANCHE 27 AVRIL	LA CANCHE AUX MERCIERS <i>Parking Canche aux Merciers Arbonne D64</i>
DIMANCHE 18 MAI	91.1 <i>Parking cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 25 MAI	LE ROCHER FIN <i>Parking Vaudoué Chemin de la Mée (proche D16)</i>
DIMANCHE 15 JUIN	L'ELEPHANT <i>Parking de l'Elephant 1km de Larchant vers la Dame Jouanne</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 : Objectif ROUGE

Ce cycle de 7 dimanches sur les sites de blocs en forêt de Fontainebleau, s'adresse aux grimpeuses et grimpeurs expérimenté-es souhaitant se perfectionner dans la pratique de l'escalade de bloc, ayant poursuivi l'activité sur site naturel ou en salle, et souhaitant passer un cap ! Il sera principalement encadré par Matthieu De Montard, Yvan Norotte et Luis Gandara.

Le niveau requis pour y participer est de grimper couramment des blocs de niveau orange (être à l'aise dans le niveau 3 à Bleau) et occasionnellement des blocs de niveau bleu (niveau 4). Par comparaison en salle, être à l'aise dans le rouge. L'objectif est de parfaire 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 atteindre cette objectif, 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 !

Attention, ce cycle ne s'adresse pas aux débutant-es, voir le cycle d'initiation à l'escalade et pour les grimpeuses et grimpeurs un peu moins aguerris-es, voir le cycle "objectif bleu" et il faut être âgés de plus de 18 ans.

OU, QUAND et 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 des sites emblématiques 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 19h00 (départ de Fontainebleau vers 17 h-17h30)
- 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.
- 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.
- **Une paire de chaussons d'escalade**, des **vêtements amples** qui n'entravent pas les mouvements, un **chiffon**, un sac à **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>
- Sans accord de l'organisateur
- Nombre de places (hors encadrants) : 8
- Date de validation des inscriptions : à partir du jeudi 11 février 2025
- Montant à verser à l'inscription : 155 **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.

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>.