

Organisateur : Benoit MOINET

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Cycle de Perfectionnement à l'Escalade

30 mars au 22 juin 2025

Niveau général de la sortie : intermédiaire

7 SORTIES BLOC A FONTAINEBLEAU + 1 WEEK-END EN FALAISE EN NORMANDIE

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

Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16

DIMANCHE 6 AVRIL

ROCHER DES POTETS

Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16

DIMANCHE 13 AVRIL

AUVERNEAUX

Parking Beauvais Nainville D75

DIMANCHE 27 AVRIL

LA CANCHE AUX MERCIERS

Parking Canche aux Merciers Arbonne D64

DIMANCHE 18 MAI

91.1

Parking cimetière de Noisy sur Ecole D16

DIMANCHE 25 MAI

LE ROCHER FIN

Parking Vaudoué Chemin de la Mée (proche D16)

DIMANCHE 15 JUIN

L'ELEPHANT

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

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.

WEEK-END DES 21 ET 22 JUIN

CLECY

Gîte de groupe de la ferme du Vey

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 BLEU

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

Son objectif est de développer technique, sens tactique, mental et physique pour parvenir à grimper couramment des blocs de niveau orange et occasionnellement des blocs de niveau bleu. C'est un bon complément pour la progression en falaise, en alpinisme et aller vers le cycle "objectif rouge".

Il ne s'adresse pas à des débutants (qui pourront s'inscrire au CIE) et pour les grimpeur·euses les plus aguerri·es, voir le cycle "objectif rouge"

Le niveau requis au pour y participer est de grimper **régulièrement** et de passer des blocs de **niveau orange à Bleu** ou des **bleues en salle**.

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

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 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'autre 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.

- N'hésitez pas à emmener votre sac à pof, chiffon, paillason et éventuellement votre crash ;)
- 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) : 35
- Date de validation des inscriptions : à partir du jeudi 11 février 2025
- 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>.