

Organisateur : Benoit MOINET

Cycle de perfectionnement à l'escalade de bloc - "Objectif bleu"

dimanche 29 mars 2026 au dimanche 21 juin 2026

Niveau général de la sortie : **intermédiaire**

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 29 MARS	LE CUL DU CHIEN <i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 12 AVRIL	ROCHER DES POTETS <i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 26 AVRIL	91,1 <i>Parking cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 24 MAI	AUVERNEAUX <i>Parking Beauvais Nainville D75</i>
DIMANCHE 31 MAI	LA CANCHE AUX MERCIERS <i>Parking Canche aux Merciers Arbonne D64</i>
DIMANCHE 7 JUIN	LE ROCHER FIN ou ROCHER GUICHOT <i>Parking Vaudoué Chemin de la Mée (proche D16)</i>
DIMANCHE 14 JUIN	L'ELEPHANT <i>Parking de l'Elephant 1km de Larchant vers la Dame Jouanne</i>

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 20 ET 21 JUIN	CLECY <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 : 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 aguerries, voir le cycle "objectif rouge"

Le niveau requis 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 (Rendez-vous 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 qui 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.
 - des **vêtements amples** qui n'entravent pas les mouvements
 - il faudra aussi **un chiffon** pour vous essuyer les pieds
 - **un petit tapis** pour les y poser après.
- N'hésitez pas à emmener votre propre matériel : 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 abîmer.
- **Évitez les bagues / bijoux aux poignets** qui peuvent être rayés voir vous blesser

INSCRIPTIONS

- Modalités : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>
- Cette sortie nécessite l'accord de l'encadrant
- Nombre de places (hors encadrants) : 31
- Date de validation des inscriptions : à partir du vendredi 16 janvier 2026
- Montant à verser à l'inscription : **220 €** 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>.