

Organisateur·rices : Tess De Foucaud, Xinhui Xu

# Cycle de perfectionnement à l'escalade de bloc - "Objectif rouge"

dimanche 29 mars 2026 au dimanche 21 juin 2026

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 29 MARS	LE CUL DU CHIEN <i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i>
DIMANCHE 12 AVRIL	95.2 ou JEAN DES VIGNES <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>

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 Benoît Moinet, Xinhui Xu, Tess De Foucaud.

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 régulièrement 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 aguerri·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 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)
- Le groupe est pris en charge par plusieurs 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

- **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...).
- Pensez à couper vos ongles de main et de pied assez ras pour éviter de les abîmer.
- **Evitez 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) : 8
- Date de validation des inscriptions : à partir du vendredi 16 janvier 2026
- Montant à verser à l'inscription : **155 €** 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>.