

Saison 2025 – 2026

## Grimpeuses ! cycle progression

**lundi 19 janvier 2026 au lundi 25 mai 2026 (127 jours)**

**Organisateurs** : Manon Ravel , Olivia Guilbert , Aurélie Solignac , Flore Dabat , Julie Didier , Clarisse Girard , Marie Jouault, Esther Lyonnet 

### Description

#### Rassemblement féminin

Objectifs :

- Apprendre à guider au sein d'un groupe non mixte pour ensuite se sentir légitime dans des groupes mixtes
- Renforcer la confiance et acquérir les outils pour progresser mentalement, techniquement et physiquement
- Travailler sur les blocages et les dépasser

#### Pré-requis :

Etre autonome en falaise (connaître la manip de haut de voie + 2 sorties préalables en extérieur minimum)  
5c en tête

#### Cycle en 3 temps :

- 6 séances en salle - bi-mensuelles - en soirée - entre janvier et avril
- 1 journée bloc à Fontainebleau
- 1 week-end falaise à Remigny

Le tout, en privilégiant la mobilité douce!!!

#### Inscription

Dès que vous lisez cette fiche technique, vous pouvez postuler pour vous inscrire dans la sortie. Les inscriptions seront ensuite saisies par le secrétariat en fonction des places disponibles ou bien vous serez mis en liste d'attente. Vous pouvez toujours ensuite vous retirer de la liste d'attente vous mêmes en passant par l'espace membre.

**Accord sortie** : Cette sortie nécessite l'accord de l'encadrant.

**Nombre de places** : 8

## **Participation aux frais : 40 €**

### **En 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>.