

Saison 2025 – 2026

Grimpeuses ! cycle progression - N°2 - Samedi en bloc à Fontainebleau

samedi 28 mars 2026 (1 jour)

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

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 : 0 €

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>.