

Saison 2025 – 2026

## Cycle féminin 2/4 - Bloc en extérieur à Fontainebleau

samedi 25 avril 2026 (1 jour)

**Organisateurs** : Elise Righetti , Laurine Renard

### Description

Rappel des objectifs du cycle :

Les objectifs de ce cycle féminin sont de prendre confiance et de progresser techniquement en escalade, d'autonomiser sa pratique et être autonome en manip de corde.

Progresser techniquement en escalade :

- Vocabulaire et bagage gestuel propre à la pratique de la couenne, du bloc et de la grande voie ;
- Apprendre à travailler des voies et des blocs (aussi bien pour la grimpeuse que pour l'assureuse) ;
- Focus sur le mental et la tactique pour enchaîner une voie ou un bloc ;
- Se libérer des contraintes liées à la peur de la chute ;

Obtenir une boîte à outil permettant d'être autonome en couenne, bloc et grande voie :

- Manip de corde en couenne :
  - Bonne gestion de la corde avec les nœuds en bout de corde ;
  - Manip de haute voie ;
  - Réchappe ;
- Manip de corde en grande voie :
  - Construction d'un relais ;
  - Remontée sur corde ;
  - Mouflage ;
  - Apprendre à assurer lors de traversées en grande voie ;
  - Protocole artif ;
- Apprendre à bien parer en bloc

Programme 2ème week-end :

1 journée à Fontainebleau. Départ en train vélo de Gare de Lyon, site à confirmer.

L'objectif de cette journée est d'apprendre à se déplacer en vélo avec les crashpad depuis Paris pour Fontainebleau, d'apprendre à bien parer et le processus pour travailler un bloc.

### **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>.