

## Cycle "En route vers le 7A bloc à Bleu"

samedi 2 mai 2026 (1 jour)

**Organisateur :** Alain Changenet 

### Description

#### Objectif de ce cycle d'escalade à Fontainebleau:

Permettre, après un nombre suffisant de séances à celles et à ceux qui désirent s'aventurer au delà des circuits rouges de Fontainebleau, d'atteindre le niveau 6C/7A voir plus sur nos blocs emblématiques de la forêt.

#### Contenu des séances

- Identifier individuellement chez les stagiaires, les qualités physiques et techniques sur lesquelles s'appuyer pour progresser dans la difficulté.
- Identifier les lacunes qui limitent la progression.
- Travailler sur ces lacunes en proposant des blocs de style et de difficulté appropriés
- Proposer un travail individualisé à réaliser en autonomie en salle entre les séances

#### Nombre et durée des séances :

- Les séances d'une durée de 3 heures (de 9h à midi) auront lieu le samedi
- Il est nécessaire de s'engager à participer à 6 séances

#### Niveau requis :

- "à l'aise" sur les circuits rouges de Fontainebleau sans distinction de style (dalle technique ou dévers physique)

#### Prix des séances et nombre de participants :

- Le groupe doit comprendre 6 participants
- Le prix par séance est de 22,50 Euros par participant

#### Formateur :

C'est Christophe LAUMONE (DEJEPS escalade) qui assurera cette formation. Christophe est un grimpeur bien connu et depuis longtemps à Bleau. Il a une grande habitude de la formation - de la découverte jusqu'au haut niveau- à l'adresse de groupes d'enfants et de clients individuels adultes. Il a une grande connaissance des différents sites d'escalade et une connaissance étonnante des blocs. Pour en savoir plus, visitez son site : <https://www.christophelaumone.com>.

**Début de la formation :**

Début avril envisagé.

**Plus d'info ? :**

N'hésitez pas, contactez l'organisateur, Alain Changenet -al.changenet@orange.fr-

**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 :** 6

**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>.