

## En route vers le haut niveau à Bleau

samedi 12 septembre 2026 au samedi 17 octobre 2026 (36 jours)

**Organisateur :** Alain Changenet 

### Description

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

Vous êtes à l'aise sur les circuits bleus de Fontainebleau, vous faites pas mal de rouges et naturellement, vous avez envie de voir plus haut. Ce cycle de progression est pour vous ! Il vous permettra d'atteindre le niveau 6 et même plus sur nos blocs emblématiques de la forêt.

#### Contenu des séances

Lors de ces séances progressives, il vous sera proposé, individuellement pour chaque stagiaire :

- D'identifier les qualités physiques et techniques sur lesquelles s'appuyer pour progresser dans la difficulté.
- D'identifier les lacunes qui limitent la progression.
- De travailler sur ces lacunes en proposant des blocs de style et de difficulté appropriés
- Il vous sera proposé également un travail 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 aux 6 séances

#### Niveau requis :

"À l'aise" sur les circuits bleus de Fontainebleau sans distinction de style (dalle technique ou dévers physique)

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

Le groupe doit comprendre 6 participants pour tenir le prix indiqué.

#### 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 maîtrise étonnante des blocs. Pour en savoir plus sur Christophe, visitez son site : <https://www.christophelaumone.com>.

**Dates des séances la formation :**

12-19-26 septembre, 3, 10 et 17 octobre (a priori)

**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 :** 149 €

**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>.