

# ESCALADE

## FONTAINEBLEAU

# STAGE D'INITIATION

**CIE – STAGE DE PRINTEMPS** **28 MARS – 20 JUIN 2010**

**7 SORTIES LE DIMANCHE** . Transport Paris/Fontainebleau A/R en car.

- Rendez-vous, place Denfert-Rochereau ( près de la gare RER ). Départ à 9 H, le car n'attendra pas !
- Retour : départ de Fontainebleau vers 17 H 30.

**1 WEEK-END EN FALAISE**. Transport en voiture individuelle.

-DIMANCHE 28 MARS	LE ROCHER DES POTETS
-DIMANCHE 04 AVRIL	AUVERNEAUX
-DIMANCHE 11 AVRIL	LE DIPLODOCUS
-DIMANCHE 25 AVRIL	LA CANCHE AUX MERCIERS
-DIMANCHE 02 MAI	91,1
-DIMANCHE 30 MAI	ROCHER FIN
-DIMANCHE 13 JUIN	ELEPHANT-DAME JOUANNE (préparation falaise)

### SORTIE FALAISE

**-WEEK-END DES 19 ET 20 JUIN** **LA FOSSE ARTHOUR ( Normandie )**

**CLUB**  
**ALPIN**  
**FRANCAIS**

Ile de France  
12 rue Boissonade - 75014 PARIS  
Adresse postale : 5 rue Campagne Première - 75014 PARIS

☎ 01.42.18.20.00

**CYCLE D'INITIATION A L'ESCALADE**

La forêt de Fontainebleau est le plus beau site d'escalade sur blocs connu sur cette planète et nous y organisons chaque année deux sessions d'initiation, à l'automne et au printemps. Vous pourrez y acquérir un excellent niveau technique et aborder ensuite l'escalade en falaise, puis la montagne. Nous vous attendons nombreux pour quelques dimanches en forêt, loin du bruit et de la ville.

**ORGANISATION DU CIE**

Le cycle comprend 7 dimanches à Fontainebleau et un week-end en falaise.

- 7 départs en car de la place Denfert-Rochereau à 9 H 00 ( RV à 8 H 45 ).
- 1 week-end en falaise en voiture individuelle.

Un moniteur bénévole encadre chaque groupe de 4 à 5 participants dont il assure la progression pendant toute la durée du stage.

**INDISPENSABLE DANS VOTRE SAC**

- Les chaussons d'escalade ( une taille bien ajustée )
- Des vêtements amples : un pantalon trop serré entrave les mouvements. De quoi se protéger de la pluie ( et du soleil ).
- Une nourriture saine et abondante. Nous prendront le temps de nous restaurer.
- Pour une bonne adhérence sur le rocher, il faut avoir des semelles propres, alors pensez au chiffon ou mieux, au tapis.

**INSCRIPTIONS**

Les inscriptions se font au secrétariat ( accueil du CAF IdF : coordonnées ci dessus ).

**Date limite d'inscription : 1 semaine avant le début du cycle**

Coût du cycle : 130 € comprenant l'inscription et les sorties en car. Sortie falaise en sus.

Il est rappelé que l'inscription est exclusivement personnelle.

**Le cycle du printemps commence le 28 mars 10.**

**Inscriptions à partir du 05 janvier 2010 au secrétariat !**

Le responsable du CIE  
Jean-François CAILLE