
CYCLE D'INITIATION A L'ESCALADE

FONTAINEBLEAU & weekend en falaise

CIE - STAGE DE PRINTEMPS

15 MARS – 14 JUIN 2015

7 SORTIES BLOC LE DIMANCHE A FONTAINEBLEAU. Transport A/R depuis Paris en car.

- Rendez-vous place Denfert-Rochereau (près de la gare RER), départ du car à 9 H 00.
- Retour : départ de Fontainebleau à 17 H 30.

1 WEEK-END EN FALAISE. Transport en voiture individuelle (co-voiturage).

- Hébergement en gîte. Rendez-vous vendredi soir au gîte. Retour dimanche soir.

SORTIES BLOC A FONTAINEBLEAU

- | | |
|--------------------|---|
| -DIMANCHE 15 MARS | LE CUL DU CHIEN
<i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i> |
| -DIMANCHE 22 MARS | LE ROCHER DES POTETS
<i>Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16</i> |
| -DIMANCHE 12 AVRIL | 91,1
<i>Parking cimetière de Noisy sur Ecole D16</i> |
| -DIMANCHE 26 AVRIL | AUVERNEAUX
<i>Parking Beauvais Nainville D75</i> |
| -DIMANCHE 24 MAI | LA CANCHE AUX MERCIERS
<i>Parking Canche aux Merciers Arbonne D64</i> |
| -DIMANCHE 31 MAI | LE ROCHER FIN
<i>Parking du Vaudoué Chemin de la Mée</i> |
| -DIMANCHE 14 JUIN | L'ELEPHANT
<i>Parking de l'Elephant 1km de Larchant vers Dame Jouanne.</i> |

SORTIE FALAISE EN NORMANDIE

- | | |
|-----------------------------|---|
| -WEEK-END DES 20 ET 21 JUIN | CLECY
<i>Gîte de groupe de la ferme du Vey</i> |
|-----------------------------|---|

*Ce programme est donné à titre indicatif : les dates sont fermes mais les sites sont susceptibles d'être modifiés par l'organisateur. Notamment selon la météo une journée en salle d'escalade pourra être effectuée. **Un mail rectificatif sera alors adressé aux participants la semaine précédente.***

LE CIE

Le CIE s'adresse aux adhérents du CAF âgés de **18 ans et plus** et qui parmi toutes les activités qu'offre la montagne ont choisi la pratique de l'escalade. Notre objectif est toutefois modeste, nous n'avons pas la prétention de former des alpinistes. Mais simplement, avec les moyens qu'offre la région parisienne, c'est à dire la forêt de Fontainebleau qui est un site de "blocs" mondialement réputé et la meilleure école d'escalade qui puisse exister, d'aborder la grimpe dans son milieu naturel et d'appréhender les techniques de l'escalade moderne afin d'acquérir un niveau proche de l'autonomie.

C'est également une ouverture vers les sorties en falaise et les stages d'été où il restera à faire connaissance avec les grandes voies (du Verdon ou d'ailleurs...), la haute montagne et la glace.

A la recherche des meilleures sensations d'équilibre et du plaisir de se jouer de la gravité, c'est avant tout l'assurance de passer quelques dimanche en pleine nature, loin du bruit et de la ville.

OU, QUAND, COMMENT ?

- Deux stages sont organisés chaque année, au **printemps** et en **automne**, de fin septembre à début décembre et de fin mars à fin juin
- Chaque cycle comprend **7 dimanche** dans différents sites de la forêt de Fontainebleau ainsi qu'un **week-end en falaise**.
- Les **trajets pour la forêt de Fontainebleau** se font **en car** affrété par le CAF depuis Paris, départ place Denfert-Rochereau à 9H00 précises (RV à 8 h 45) et retour vers 18 h 30 (départ de Fontainebleau vers 17 h-17h30)
- La **sortie falaise** se déroule en **Normandie**. Les trajets se font par **co-voiturage** en regroupant les voitures individuelles des stagiaires (3h de Paris). L'hébergement est prévu en gîte/camping. Il s'agit d'une introduction à l'escalade en falaise et aux manipulations de corde. D'autres stages / sorties falaises sont proposés par le CAF IdF pour celles et ceux désirant poursuivre l'acquisition de l'autonomie en falaise.
- Un encadrant prend en charge un groupe de 6 à 8 participants dont il assure la progression pendant la durée du stage. Vos encadrants sont des bénévoles qui souhaitent partager leur passion pour l'escalade, et qui ne sont pas rémunérés pour vous encadrer.

A EMPORTER DANS VOTRE SAC

- Grimper à Fontainebleau nécessite peu de matériel, si ce n'est **une paire de chaussons d'escalade** et des **vêtements amples** qui n'entravent pas les mouvements. Il vous faudra aussi un **chiffon** pour vous essuyer les pieds et un **petit tapis** pour les y poser après.
- **Les chaussons d'escalade** doivent être bien ajustés mais pas trop petits non plus (tout un sujet !) Nous vous recommandons de vous faire conseiller par un vendeur en magasin

spécialisé, de les essayer et d'éviter les modèles les plus "low cost" dont la gomme laisse souvent à désirer.

- Emportez de quoi vous **protéger du soleil et de la pluie**, ainsi qu'une **bonne paire de chaussures** de marche pour accéder aux sites.
- Prévoyez votre **pique-nique** du midi, nous prendrons le temps de nous restaurer, ainsi que **2 litres d'eau minimum** par personne pour vous hydrater et qu'une **petite trousse à pharmacie personnelle** (vos médicaments habituels, comprimés contre les maux de tête, désinfectant et pansements...).
- Pensez à couper vos ongles de main et de pied assez ras pour éviter de les abimer.
- En **falaise**, nous pouvons vous prêter tout le matériel d'assurance (boudriers, casque, mousquetons, système d'assurage). Nous vous encourageons à apporter le votre si vous en disposez, ou à l'acquérir pour vous familiariser avec. Vos encadrants sont à votre disposition pour vous conseiller.

INSCRIPTIONS

- Vous devez **être adhérent** au CAF IdF ou le devenir pour vous inscrire à ce cycle.
- Les inscriptions au cycle se font pour **l'ensemble du cycle** et sont exclusivement personnelles.
- Les adhésions au CAF IdF et les inscriptions au cycle se font :
 - Sur le **site internet** du CAF IdF <http://www.clubalpin-idf.com> aux rubriques « Le club/adhérer » pour l'adhésion et « InfoSortie » pour l'inscription au cycle.
 - Auprès du **secrétariat du Club** : 12 rue Boissonnade 7514 Paris. Tel : 01 42 18 20 00.
 - **Par courrier** : l'inscription doit être postée au Club, 5 rue Campagne Première, 75014 PARIS ou déposée sur place, 12 rue Boissonnade, 75014 PARIS.
- Le coût du stage est de **155 Euros** comprenant le transport **aller et retour des 7 sorties** à la journée en forêt de Fontainebleau en autocar depuis Paris ainsi que les frais d'inscription. La sortie falaise n'est **pas incluse** dans ce prix (2 nuits en gîte de groupe et co-voiturage en sus).
- **Date limite d'inscription** : 1 semaine avant le début du cycle

Le succès grandissant de ces stages est la meilleure raison pour que vous vous y inscriviez sans plus tarder !

A très bientôt à « BLEAU ».

Le responsable du CIE
Christophe ANTOINE