

Organisateur : Christophe ANTOINE

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Cycle d'initiation à l'escalade

4 octobre au 13 décembre 2020

Niveau général de la sortie : initiation

7 SORTIES BLOC LE DIMANCHE A FONTAINEBLEAU. Transport A/R depuis Paris en bus du CAF.

- Rendez-vous place Denfert-Rochereau (près de la gare RER), départ du bus à 9H00.
- Retour : départ de Fontainebleau entre 17H00 et 17H30.

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

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

SORTIES BLOC A FONTAINEBLEAU :

DIMANCHE 4 OCTOBRE

LE CUL DU CHIEN

Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16

DIMANCHE 11 OCTOBRE

AUVERNEAUX

Parking Beauvais Nainville D75

DIMANCHE 18 OCTOBRE

ROCHER DES POTETS

Parking du cimetière de Noisy sur Ecole D16

DIMANCHE 8 NOVEMBRE

91,1

Parking cimetière de Noisy sur Ecole D16

DIMANCHE 15 NOVEMBRE

LA CANCHE AUX MERCIERS

Parking Canche aux Merciers Arbonne D64

DIMANCHE 22 NOVEMBRE

LE ROCHER FIN

Parking Vaudoué Chemin de la Mée (proche D16)

DIMANCHE 6 DECEMBRE

L'ELEPHANT

*Parking de l'Elephant 1km de Larchant vers
La Dame Jouanne*

WEEK-END EN FALAISE EN NORMANDIE

WEEK-END DES 12 ET 13 DECEMBRE

CLECY

Gîte de groupe de la ferme du Vey

Les dates et les sites sont susceptibles d'être modifiés par l'organisateur en fonction des contraintes liées au COVID-19 et à la météo. Une journée en salle d'escalade pourra être effectuée en cas de pluie.

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 à CLECY**. Les trajets se font par **co-voiturage** en regroupant les voitures individuelles des stagiaires (3h de Paris). L'hébergement est prévu en gîte. 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

- Modalités : cf. <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>
- Sans accord de l'organisateur
- Nombre de places (hors encadrants) : 40
- Date de validation des inscriptions : à partir du 17 septembre 2019 jusqu'au début du cycle
- Montant à verser à l'inscription : **185 Euros** comprenant **le transport aller et retour des 7 sorties** à la journée en forêt de Fontainebleau en autocar depuis Paris, **2 nuitées en gîte** de groupe pour le WE falaise ainsi que les **frais d'inscription**. Le transport pour le weekend falaise n'est **pas inclus** dans ce prix, il s'effectue en co-voiturage.
- Conditions d'annulation par le participant : cf. <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- Possibilité d'annulation par le club du cycle complet (en fonction du nombre de participants inscrits) ou d'une journée (en fonction de la météo).
- **Assurance annulation** : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

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

A très bientôt à « BLEAU » !

Mesures relatives à l'épidémie de COVID-19

En raison de l'épidémie de COVID-19, nous allons appliquer des mesures sanitaires lors de la sortie du CAF IdF ref. 21-CIE01 « cycle d'initiation à l'escalade ». Elles sont détaillées ci-dessous et sont susceptibles d'évoluer.

Il est demandé à chaque personne d'apporter pour son usage individuel :

- Des masques
- Du gel hydro-alcoolique
- Une serviette ou un drap destiné à protéger le crash-pad (120x120cm)

Nous vous invitons également à prendre connaissance des recommandations de pratiques pour les activités de montagne édictées par la FFCAM, la FFME, l'UCPA, l'ENSA, le SNAM, le SNGM, le SNPEC.

<https://fr.calameo.com/read/00621768737e544c9639e?authid=7yxqR2TgaEC9>

1. Avant de se rendre à la sortie, il est demandé à chaque personne de respecter les prérequis suivants :

- Ne pas avoir été récemment testé positif à la COVID-19
- Ne pas avoir de fièvre ($T > 38^{\circ}\text{C}$) ou de sensation de fièvre avec frissons, courbatures, toux, essoufflement, perte de l'odorat ou perte du goût ; ne présenter aucun de ces symptômes depuis au moins 2 jours
- Ne pas avoir été placé en éviction suite au contact avec une personne malade durant les 7 derniers jours.
- Ne pas partager son domicile avec une personne atteinte du virus ou présentant des symptômes suspects ;

Si l'un de ces prérequis n'est pas respecté, merci de ne pas vous rendre à la sortie et d'en informer l'organisateur.

2. Durant la sortie, les mesures suivantes s'appliquent :

- Des groupes d'une dizaine de personnes sont créés le premier jour. La sortie se déroule en évitant au maximum de mêler ces groupes (sauf pour le transport en bus).
- Le port du masque est obligatoire, notamment lors des phases de parades (distance inférieure à 2m). Il pourra être retiré en forêt en petits groupes lorsque la distance entre participants le permet.
- L'utilisation de son matériel (chaussons, brosse, chiffon, bouteille d'eau) se fait de manière strictement individuelle.
- Les crash-pads des encadrants et du CAF IdF sont à usage collectif du groupe. Pour chaque essai, recouvrir le crash-pad d'une protection individuelle (type serviette, drap...) apportée par chaque personne. Seul le propriétaire du crash-pad le manipule.
- Pas de magnésie en poudre. Lorsque c'est nécessaire (a priori inutile en automne en extérieur), privilégier la magnésie liquide contenant de l'alcool, moins volatile que la magnésie en poudre.
- Se nettoyer les mains à l'eau et au savon quand cela est possible, sinon au gel hydro-alcoolique (apporté par chacun) entre chaque essai dans les blocs.
- Chacun apporte un sac plastique qui servira de poubelle à usage strictement individuel. Il devra être ramené à Paris. Il n'y a pas de poubelle en forêt de Fontainebleau et aucun déchet ne doit être abandonné.
- Nettoyer régulièrement son matériel individuel

3. Après la sortie, il est demandé à toute personne qui serait testée positive à la COVID-19 après y avoir participé d'en informer l'organisateur.

4. Les trajets en bus sont assurés par la compagnie STEPIEN qui met en place les mesures adéquates. Le port du masque est obligatoire (pas d'accès au bus sans masque).

« Les Voyages STEPIEN renforcent leurs mesures sanitaires pour faire face à l'épidémie.

- Protection du conducteur par le port du masque, gants de protection, gel hydro-alcoolique.
- Nettoyage désinfectant de chaque véhicule à raison de 1 à 2 fois par jour selon les services.
- Gel hydro-alcoolique à disposition.
- Information et rappel des gestes barrières. »

Les gestes pour limiter la transmission du **coronavirus**



Se laver les mains le plus souvent possible avec du savon ou une solution hydroalcoolique.



Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement. Sans mouchoir, utiliser le pli de son coude.



Jeter immédiatement le mouchoir après usage dans une poubelle fermée.



Éviter de se toucher le visage, particulièrement les yeux, le nez et la bouche.



Éviter les contacts proches, **en maintenant une distance d'au moins 2 mètres avec d'autres personnes,** surtout si elles toussent ou éternuent.

Hygiène des mains

par friction hydroalcoolique

- 1 Déposer le produit dans le creux de la main
- 2 Frotter largement paume contre paume
- 3 Frotter l'un après l'autre le dos de chaque main
- 4 Frotter entre les doigts
- 5 Frotter le dos des doigts contre la paume de l'autre main
- 6 Sans oublier les poignets
- 7 Insister sur le bout des doigts et les ongles pour chaque main
- 8 Terminer par les poignets
- 9 Frotter jusqu'au séchage complet des mains. Ne pas rincer, ni essuyer.



COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- Se laver très régulièrement les mains**
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir**
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter**
- Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS
0 800 130 000
coronavirus.gouv.fr