

## PRATIQUER

### SORTIES COLLECTIVES OU DÉCOUVERTE

Des sorties en falaises et/ou grandes voies animées par des cadres bénévoles ou des professionnels sont proposées tout au long de l'année. Par exemple :

- ▶ Journée de pratique sur les **falaises proches de Grenoble**,
- ▶ Journée de **découverte de l'activité** et de la verticalité grâce à des via corda et de l'escalade facile.
- ▶ Week-end de **couenne sur des falaises emblématiques** telles que Buoux, Orpierre, ...
- ▶ Week-end de grandes voies dans le **Verdon**, les **Calanques**...

Le programme ainsi que les **consignes et conditions** sont communiqués sur le site du club et sur la liste de diffusion de la section.

### ACCÈS LIBRE SAE

Deux créneaux horaires à Berthe de Boissieux, de fin septembre à mi-juin (hors vacances scolaires) pour pratiquer en autonomie :

- ▶ **Mardi : 18h30 à 20h**
- ▶ **Jeudi : 18h30 à 21h30**

Des cordes sont mises à disposition par le club. Les dégaines sont à demeure sur le mur. Une surveillance est assurée par un encadrant.

### WEEK-END PERFECTIONNEMENT

Le cycle « **Mardis-Perfectionnement** » se conclut par un week-end prolongé au printemps sur des **falaises «mythiques»** pour de la couenne et des grandes voies.

### STAGE MASSIF ÉTRANGER

A l'automne, un stage d'escalade dans un massif étranger est proposé pour **une semaine 100% grimpe et aventures verticales**. Prérequis : 6a en tête en SNE, connaître les manips de grandes voies.

## ET PLUS...

Nous organisons régulièrement des cycles et sorties spécifiques : révision de manips, soirées grimpe/apéro...

CAF GRENOBLE ISÈRE  
VENEZ GRIMPER !

ESCALADE ADULTES  
CAF GRENOBLE ISÈRE

*L'esprit Club Alpin*



*L'esprit Club Alpin*

## NOUS REJOINDRE



32 avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble



04 76 87 03 73



info@cafgrenoble.com



www.cafgrenoble.com



club alpin français  
Grenoble Isère



club alpin français  
Grenoble Isère



## L'ESCALADE

Le club propose des cycles de **Formation** et de **Progression** pour tous les niveaux. Nous proposons également tout au long de l'année des sorties et des crêneaux pour **Pratiquer**.

Les cycles sont animés par des **cadres bénévoles FFCAM** (ou agréés du club) ou des **encadrants professionnels** (Guide de haute montagne, BE Escalade, DE Escalade en milieux naturels).

Le club propose de pratiquer :

- ▶ en extérieur sur falaises - **Structures Naturelles d'Escalade**.
- ▶ sur murs municipaux ou privés - **Structures Artificielles d'Escalade**.

## INSCRIPTION ET PAIEMENT

Les inscriptions se font **via le site internet du club**. Selon la sortie ou le cycle, une **participation aux frais d'encadrement** peut être demandée. Son paiement est fait par **compte monétaire**. Les frais peuvent être dépendants du nombre d'inscrits.

Pour les cycles concernés, l'accès à Espace Vertical 2-3 ou Le Labo est en sus (tarif préférentiel FFCAM).

## MATÉRIEL

Avant d'investir dans du matériel, n'hésitez pas à demander les conseils d'un encadrant et consultez les prérequis de votre cycle ou sortie.

## NOS ENCADRANTS

- ▶ Léo **Cassaro** / Estelle **Desvignes** / Karl **Kaufmann** / Virginie **Mallez** / Florian **Noyrit** / Julie **Porcher** / Alexandre **Quelin** / Elisabeth **Renard** .
- ▶ Benoît **Chanal** / Thomas **Gorria** / Fabien **Passaro** / Gabin **Piat** / Christian **Roux** / Jean-Christophe **Vigier** .

## RESPONSABLE(S) D'ACTIVITÉ



Florian Noyrit & Virginie Mallez



info@caf grenoble.com



## CYCLES FORMATION

Le club propose des formations pour tous les types et niveaux de pratique.

### CYCLES DÉBUTANTS SAE

Plusieurs cycles dans l'année, les jeudis en soirée à Berthe de Boissieux sont proposés pour apprendre les bases de l'escalade et aller vers l'autonomie sur SAE.

**Objectifs** : devenir autonome en moulinette et s'initier à la grimpe en tête sur SAE.

### CYCLES DÉBROUILLÉS SAE

Plusieurs cycles dans l'année, les jeudis en soirée à Berthe de Boissieux sont proposés pour faire progresser votre niveau de grimpe et votre technique.

**Objectifs** : s'exercer et compléter ses compétences pour devenir totalement autonome sur SAE.

### CYCLE DÉCOUVERTE ET PROGRESSION EN FALAISE

Au printemps, sur plusieurs jeudis en soirée à St-Egrève, ce cycle permet de découvrir et pratiquer la grimpe en extérieur.

**Objectifs** : aller vers une pratique autonome sur SNE.

### ECOLE DE GRANDES VOIES

Au printemps, apprendre ou revoir les techniques pour une évolution sur des voies de plusieurs longueurs et exercer votre pratique.

**Objectifs** : aller vers l'autonomie en grande voie.

### CYCLE TERRAIN D'AVENTURE

Au printemps, découvrez les techniques d'évolution en Terrain d'Aventure et exercez votre pratique lors de soirées sur site école de TA autour de Grenoble suivies d'un week-end d'application sur site plus «exotique».

## CYCLES PROGRESSION

Pour les grimpeurs autonomes, profitez de groupes motivés et d'encadrants passionnés pour faire progresser votre niveau de grimpe.

### MARDIS-PERFECTIONNEMENT

Ces cycles de perfectionnement avec des **exercices et des conseils** à chaque séance avec des **encadrants professionnels** sont proposés aux grimpeurs du 5a au 7a.

### CYCLES HIVERNAUX SAE

15 séances sont proposées à EV2 ou EV3, pour progresser rapidement à partir d'un niveau 5a en tête.

- ▶ **Cycle Après-midi** : de 15h à 18h (à partir de 5a en tête)
- ▶ **Cycle Soir** : de 19h à 22h (à partir de 5c en tête)

### CYCLES PRINTANIER EN FALAISES

6 séances pour progresser techniquement et exercer votre pratique sur les falaises autour de Grenoble.

- ▶ **Cycle Après-midi** : de 14h à 17h (à partir de 5a en tête)
- ▶ **Cycle Soir** : de 18h à 21h (à partir de 5c en tête)

### GROUPE-ENTRAÎNEMENT

Pour les grimpeurs très réguliers qui souhaitent profiter d'une équipe et de **coachs professionnels** pour s'entraîner. Séances les mercredis en soirée à EV2-3, Le Labo ou en falaise selon le thème de la séance. 6b minimum et un large bagage technique sont requis.

### CYCLES THÉMATIQUES SAE

Les jeudis soirs à Berthe de Boissieux, un encadrant propose des exercices et des ateliers techniques adaptés à votre niveau pour travailler sur vos points faibles.