1 journée d'escalade de bloc à Fontainebleau

Activité: **Escalade**

Lieu : **Fontainebleau**

Durée : **1 jour**

Groupe : **4-8**

Prix : **95€**

1. Du grand débutant à l'escaladeur expérimenté, une journée tous niveaux !
2. Profiter d'un spot réputé mondialement dans une des plus belles forêts franciliennes
3. Progresser avec les conseils personnalisés de Leslie et la dynamique de groupe

C'est dans un spot connu mondialement que Leslie vous emmène pratiquer le bloc, juste à côté de Paris ! En forêt de Fontainebleau, bercé par le chant des oiseaux et l'ombre des arbres, vous allez découvrir le plaisir de l'escalade en extérieur, loin des salles bondées et aseptisées. La magie du bloc là-bas ? Que vous n'ayez jamais mis les pieds dans une salle d'escalade ou que vous pratiquiez chaque semaine, il y aura toujours un rocher pour vous. Leslie connaît les spots par coeur et vous guidera pour réaliser l'objectif de votre journée. Une journée au vert à admirer les panoramas, à escalader le Rocher d'Hercule ou à s'endormir lentement dans un hamac après le déj' !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à 11h à la gare d'Avon-Fontainebleau avec Leslie et le groupe (40 minutes depuis Gare de Lyon, train de 10h16). Mini-rando depuis la gare jusqu'au coeur de la forêt de Fontainebleau et le spot choisi par Leslie (entre 20 et 40 minutes selon le spot). Brief sur la journée, le secteur et les règles de sécurité. Puis c'est le moment d'installer les crashpads et de s'échauffer : première grimpe d'initiation ou de perfectionnement selon le niveau de chacun. Leslie vous aide à choisir le bloc adapté à votre niveau : du complet novice à celui qui grimpe du 8, il y en a pour tous les goûts ! Belle pause pique-nique sur le spot. Installation du hamac pour se reposer avec le chant des oiseaux dans les oreilles et installation de la slackline pour entraîner son équilibre. Reprise de la grimpe : c'est le moment de mettre en pratique tous les conseils de Leslie et de réaliser votre objectif de la journée ! Grimpe jusqu'à 16h45 environ, pause et débriefs personnalisés pour progresser. Marche de retour jusqu'à la gare pour le train de 17h32 (Avon).

LOCALISATION

Seine-et-Marne > Île de France

Rendez-vous à 11h devant la gare de Fontainebleau-Avon. Depuis Paris, il faut prendre la Ligne R depuis Gare de Lyon (train de 10h16, 40min de trajet).

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide, monitrice d'escalade diplômée
- La location de crashpad
- La magnésie fournie
- Le hamac et la slackline fournis

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : vos chaussons d'escalade, 1 pique-nique
- La liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos, vêtement adapté...). Dedans on vous conseille pour les chaussons d'escalade une location pratique ou une marque pour les débutants.

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le pique-nique et les snacks personnels

NIVEAU

Tous niveaux ! Cette micro-aventure escalade s'adresse à tout le monde. Les spots vont de la cotation 3 (débutant) à la cotation 8 (expert). Si vous avez un peu le vertige, pas d'inquiétude : le bloc est une pratique d'escalade où on monte peu en hauteur. Système de sécurité en cas de chute (crashpad et co-équipier pareur).

PETIT ÉQUIPEMENT

Dans votre sac à dos : vos chaussons d'escalade, 1 gourde d'eau (min 1,5L par personne), 1 pique-nique, 1 snack (facultatif)

Sur vous : une paire de basket, des vêtements sportifs adaptés à la saison

Si vous n'avez pas de chaussons d'escalade, on vous conseille d'investir dans une paire de chausson premier prix et de qualité. La marque Simond disponible chez Décathlon par exemple est parfaite. N'oubliez pas de demander conseil à un vendeur lors du choix de votre pointure : il faut prendre en-dessous de votre pointure habituelle, le pied doit être parfaitement collé au chausson (sans que cela fasse mal).