

## Escalade et randonnée / Région parisienne (toute l'année 2009)

### Escalade et Randonnées à la journée

Afin de découvrir de nouvelles sensations de grimpe et de nous entretenir durant l'hiver, nous vous proposons une séance hebdomadaire en salle. Débutants comme confirmés sont les bienvenus.

Dès que les beaux jours arrivent, les sorties à la journée permettent de découvrir des falaises ou blocs à proximité de Paris. Fonction de la destination les kids pourront également faire leurs premiers pas sur les parois ou confirmer leurs exploits des années passées.

Le manque de matériel ne doit en aucun cas être un frein ; avec ou sans équipement, nous ferons en sorte que chacun puisse grimper.

Escalade et Randonnées à la journée  
Escalade en salle. Viaduc des Fauvettes, Saint Maximin, Les Andelys : Escalade en falaises. Fontainebleau : Escalade de blocs et Randonnée. toute l'année

Que vous soyez débutant, que vous souhaitiez vous initier, ou que vous cherchiez à vous affûter, ce programme s'adresse à vous.

En marge des grandes sorties mythiques, nous vous proposons des espaces de rencontres et de pratique des sports de montagne tout au long l'année. Différentes sorties à la journée vous seront proposées : escalade hebdomadaire sur mur artificiel ; dès les beaux jours, escalade en extérieur sur blocs ou falaises, et pour préparer le fond physique, des randonnées pédestres.

Ces sorties sont encadrées par les GO de Montagne Pub ayant de solides connaissances en escalade, ils sont là pour vous initier, vous former.

### Programme

#### Escalade MurMur / Hebdomadaire

Une séance hebdomadaire de 20h à 23h dans les salles d'Epinay-sur-Seine, de Pantin ou d'Issy-les-Moulineaux.

Tout niveau, tout âge.

frais : tarif d'entrée à MurMur ou Urban Evasion, location éventuelle de matériel sur place.

assurances personnelles.

Escalade en extérieur : Les Andelys / Saint Maximin / Viaduc des Fauvettes / blocs de Fontainebleau - printemps été  
Dès que la météo le permet, nous vous proposons des sorties à la journée à 1h de Paris.

frais : assurances personnelles, partage des frais de route.

Le viaduc des Fauvettes : Dans un cadre verdoyant et boisé, le viaduc est un ouvrage original et surprenant, du fait de sa hauteur, 35 mètres pour les plus hauts piliers. 100 voies du 3 au 8a. Une belle escalade variée malgré les apparences. Voir la carte .

Saint Maximin :

Escalade dans une ancienne carrière équipée avec plus de 150 voies de tous niveaux. Un maximum de petit niveaux mais idéal pour se roder à grimper en tête.

Voir le topo .

Les Andelys / Falaises de Connelles :

Escalade en falaise calcaire.

130 voies de 4a à 7a.

Possibilité de faire des relais et plusieurs longueurs.

Ce site d'adresse a ceux qui ont une expérience de l'escalade et qui souhaitent progresser.

Blocs de Fontainebleau :

Haut lieu de l'escalade sur blocs.

Ce type d'escalade se distingue de l'escalade en falaise par sa faible hauteur. Pas de système d'assurage avec cordes et baudrier, on se pare mutuellement.

Le bloc est une activité très conviviale et accessible à tous.

Randonnée à Fontainebleau

Nombreuses possibilités dont le parcours des 25 bosses, parcours qui fait le tour de la forêt des Trois Pignons. Cumulant un dénivelé total de 1000m, c'est la préparation physique idéale aux sorties plus soutenues.

frais : assurance, partage des frais de route.

Facile

GO :

Carole Courtois Claire Vesvard