

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Inscription aux sorties nécessaire pour que nous préparions le matériel en quantité suffisante (baudriers, cordes, casques...)

Par texto, à un des encadrants :

Fabrice : 06.12.41.24.12

Pierre : 06.15.59.84.55

Quentin : 06.35.96.61.02

Samuel : 06.98.13.64.55

ou par mail,

evasionnature35escalade@gmail.com

L'adresse mail est le moyen le plus pratique pour faire passer les infos à plusieurs personnes rapidement. Si vous en avez une, pensez à nous la communiquer et à la consulter ;-)

Inscription au plus tard le vendredi soir

LA BASE DE PLEIN AIR DE MEZIERES

14 rue du Couesnon à Mézières-sur-Couesnon

(Dans le bourg, en dessous du cimetière)

Tél : 02 99 39 30 78

PS : pour les sorties, il faut prévoir de quoi se protéger du soleil, de la pluie, du vent etc... on ne sait jamais !!!!

CALENDRIER DES SORTIES PREVUES

(suivant les conditions météos)

<u>Dates</u>	<u>Sites</u>	<u>Horaires</u>	<u>Encadrants</u>
Sam 28 avril	Mézières sur Couesnon	9h30 / 13h	Fabrice / Quentin / Samuel
Sam 19 mai	Mont Dol (arborétum)	9h30/17h	Fabrice / Quentin / Samuel
Sam 26 mai	Mézières Sur Couesnon	9h30/13h	Fabrice / Quentin / Samuel
Sam 02 juin	Iles aux Pies. Cabane (Bains sur oust)	9h30 / 18h	Fabrice / Quentin / Samuel
Sam 09 Juin	Le Saut Roland (Dompierre du Chemin)	9h30 / 17h	Fabrice / Quentin / Samuel
Sam 16 Juin	Le Blaireau (forêt près de Gahard)	9h30 / 13h	Fabrice / Quentin / Samuel
Sam 23 juin	La roche Marie (St aubin du Cormier)	9h30 / 13h	Fabrice / Quentin / Samuel
Sam 30 juin	Mézières sur Couesnon	9h30 / 13h	Fabrice / Quentin / Samuel

Ce planning est pour tous les licenciés du club créneau du samedi (jeune) et du mercredi (adulte) y compris les débutants

ATTENTION : EN CAS DE MAUVAIS TEMPS, LE R.D.V. SE FERA A LA « BASE DE MEZIERES SUR COUESNON » COMME PREVU ET ON IMPROVISERA ...

Conseils pour grimper sur SNE ?

Forêt de St Aubin du Cormier

Les sorties en falaise ne sont pas réservées aux grimpeurs expérimentés. **Il existe, sur les sites naturels, des voies pour tous les niveaux, y compris les débutants.**

Il est important de respecter les règles de sécurité apprises à la salle et de poser la question aux encadrants si vous avez un doute concernant le matériel, une manip' de corde, une voie...

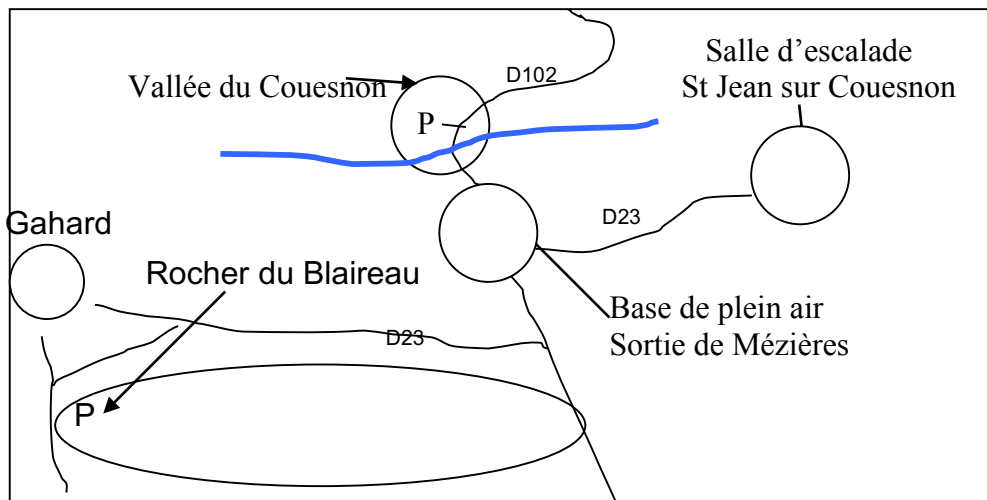
Il faut aussi connaître les manipulations de cordes par cœur pour bien profiter des sorties. Cela évitera de perdre du temps et donc de faire plus de voies.

Lors des sorties « club » le matériel sera toujours fourni. Il est néanmoins intéressant d'acquérir son propre matériel progressivement. Par exemple :

- Baudrier, chaussons
- Système d'assurance (double gorge)
- cordelette (6 ou 7 mm de diamètre, 1.8m)
- longe double (9 ou 10 mm de diamètre, 2.5-3m)
- casque
- mousquetons à vis

Sur site naturel d'escalade, le port du casque sera obligatoire pour tous les adhérents du club (jeunes et adultes)

Les sites autour de Mézières-sur-Couesnon



SORTIES SITES NATURELS D'ESCALADE

D92

D102

P = Parking

Quand allons-nous grimper sur de vraies voies en cailloux ?? Et comment ça se passe ?

Les Samedis

-Le RDV se fera toujours à la BASE de Mézières sur Couesnon pour les sorties du samedi. **Départ 9h30** et retour à **13 heures** ou **17 heures** ou **18 heures**.

Pour les sorties à la journée, pensez à prévoir le pique-nique, le goûter, une bouteille d'eau (prévoir la quantité 1.5 Litres au cas)

AUTRE (à prévoir dans le sac à dos) : tenu de pluie, casquette, lunette de soleil, crème solaire etc... pour votre confort.

-Les sorties du samedi seront encadrées. **Dans un souci d'organisation, merci de vous inscrire auprès des encadrants dans la semaine de la sortie** (Annulation par manque de participants, organisation du co-voiturage, préparation du matériel). **Les personnes non-inscrites ne seront pas attendues et n'auront pas de matériel prévu.** Vous trouverez toutes nos coordonnées sur l'autre page.

-Les sorties réuniront les jeunes et les adultes du club. Nous essayerons d'organiser un covoiturage entre nous mais le recours aux parents pourra être nécessaire dans certains cas.

TRES IMPORTANT : MESSAGE AUX PARENTS
Merci de bien vérifier la présence de l'encadrant
avant de déposer vos enfants.

