



NEWSLETTER

Si tu ne visualises pas cette lettre d'information, clique ici pour consulter la version en ligne (oct 2025)

BIENVENUE AUX NOUVELLES AUX GRIMPETREIZIEN.NE.S !



Soirée des nouveaux arrivants le 22 septembre 2025

👋 Salut les grimpetreizien.ne.s – ancien.ne.s, nouveaux et nouvelles ! Nous avons hâte de pouvoir t'accueillir dans le Gymnase de Choisy, encore en travaux jusqu'au 27 octobre. Mais, même si le mur de Choisy n'est pas encore accessible, la vie du club bat déjà son plein : validations d'autonomie, séances de grimpe chez les voisins, sorties à venir... on te dit tout ce qu'il faut savoir pour bien préparer la rentrée dans cette lettre d'info. Nous sommes très [heureux.se.s](#) aussi de pouvoir compter sur la solidarité des clubs voisins, qui nous proposent des créneaux pour former et valider les nouveaux membres. Nous sommes un club qui vit grâce à ses bénévoles, cette rentrée est aussi l'occasion de (re)découvrir et rejoindre l'un des collectifs qui font battre le cœur de Grimpe 13 : matériel, formation, sorties, communication, animation... Sans oublier la mise en ligne de notre nouveau site !

💪👤 Prêt-e à grimper, à partager et à participer ?

Les prochaines dates à ne pas louper : toutes les informations dans la newsletter

- | | |
|--|--|
| • En cours : séances d'initiation et de validation chez les voisins pour les membres de G13 | • 8-12 novembre 2025 : Sortie G13 dans l'Hérault |
| • 10-12 octobre 2025 : Sortie G13 à Hauteroche | • 8-11 novembre 2025 : Sortie G13 à Châteauvert |
| • 11-12 octobre 2025 : week-end nettoyage de la falaise de Hauteroche | • 28-30 novembre 2025 : Sortie G13 dans les l'Esterel |

. 19-26 octobre 2025 : sortie EPM en Drôme

. 7 décembre 2025 : contest Chelles Grimpe :
à la conquête de l'Everest

OÙ PUIS-JE GRIMPER ?

 **Chez nous (chez toi !), c'est le gymnase de Choisy : 4 avenue de Choisy Paris 13.** Mais attention : le gymnase est fermé pour travaux et il sera de nouveau accessible aux grimpetreizien.ne.s à partir du 27 octobre (en espérant que des retards supplémentaires n'apparaissent pas !). En attendant sa réouverture :

 **Pour les nouveaux arrivants** : il faut te faire valider ! **On ne peut pas grimper (ni au gymnase, ni chez les voisins, ni lors de sorties) sans avoir démontré qu'on connaît les règles de sécurité et les façons de s'assurer, de grimper.**

- **Si tu sais déjà grimper et assurer en sécurité**, des clubs voisins nous permettent de valider ton autonomie chez eux : tu peux t'inscrire sur [ce tableau](#) pour cela.
- **Si tu débutes totalement l'escalade**, il faudra attendre un peu avant que l'on puisse te former et que tu deviennes autonome. Nous te tiendrons au courant du planning dès que nous aurons une date certaine de réouverture du mur. Merci par avance pour ta patience !

 **Pour les anciens (et les nouveaux une fois validés comme autonomes)**, en tant que grimpetreizien.ne tu es le.a bienvenu.e dans les autres clubs FSGT (Cordée13, Roc14, Grimp6, Vertical12...) aux créneaux indiqués [ici](#). Pendant la période de travaux du gymnase certains voisins nous ouvrent leurs portes : on les remercie énormément pour leur solidarité ❤️!

Les gymnases disponibles pour grimper sont recensés dans [ce tableau](#). Les clubs voisins nous ouvriront certainement plus largement leurs portes une fois leurs propres initiations terminées Le tableau sera régulièrement mis à jour !

COMMENT PUIS-JE PARTICIPER À LA VIE DU CLUB ?

Grimpe13 continue de vivre, même pendant la fermeture du gymnase... Sous la houlette du bureau, qui gère l'ensemble de l'association, [différents collectifs de bénévoles](#) se sont constitués. Nous sommes tous des bénévoles et toi aussi tu peux participer à un des collectifs : il ne faut pas hésiter à les contacter 

Contact (bureau) : bureau.g13@gmail.com

 **Le collectif matériel** gère tout l'équipement disponible à Grimpe13, de façon à ce que celui-ci permette toujours de grimper en toute sécurité. Il propose chaque année des séances de vérification du matériel pour s'assurer que les cordes, dégaines, casques, coinçeurs sont en bon état pour les sorties ! Aucune compétence technique n'est nécessaire, tous les membres peuvent donc participer à cette vérification, en particulier ceux et celles qui ont ou qui vont emprunter du matériel cette année. Plus on sera nombreux, plus ce sera rapide ! **Contact** : materiel@grimpe13.org

 **Le collectif formation** organise les formations nécessaires aux adhérent.e.s afin qu'ils grimpent en toute sécurité, assure l'interface avec les fédérations et se prononce sur des demandes

ponctuelles, par exemple le financement de formations. Dix guides réalisés par le collectif sont ainsi à disposition au gymnase, à lire sur place. Il est nécessaire, pour encadrer les débutant.e.s, que les grimpeur.euse.s confirmé.e.s donnent un coup de main de temps en temps, même s'ils ne font pas partie du collectif, lors de certaines formations, surtout en début d'année ! **Contact :** formation@grimpe13.org et [groupe signal](#)

👉 **Le collectif sorties** a pour but de donner l'opportunité aux adhérent.e.s de proposer des sorties à Fontainebleau ou en falaise, ainsi qu'en ski de randonnée. Tout adhérent peut proposer des sorties grimpe et des topos peuvent être empruntés auprès du collectif matériel. Si tu as des propositions, n'hésite pas à **contacter :** [Hubert](#) et [Matthieu du collectif sorties](#).

👉 **Le collectif communication** tente de faciliter la transmission de l'information dans le club via différents outils : la lettre d'information qui récapitule un peu tout, le [site internet](#) avec notamment les récits des sorties, les horaires, les actualités, etc. On vous transmettra aussi des mails d'autres clubs qui proposent des sorties ou des actions.

Contact : communication.grimpe13@gmail.com

👉 **Le collectif animation** a une vision transversale de la vie du club et réunit l'ensemble des collectifs pour partager les difficultés, les besoins et trouver ensemble des solutions. Tous les adhérents sont invités à participer aux réunions du collectif animation.

Contact : animation@grimpe13.org

👉 **Le collectif mur** entretient le mur et participe à la diversité et au renouvellement des voies de notre gymnase : organisation du choix et de l'achat des prises d'escalade et des volumes, gestion du topo de notre mur, pour que tous les grimpeur.euses puissent profiter d'un mur varié. De grandes sessions d'ouverture sont organisées plusieurs fois dans l'année, qui sont ouvertes à toutes et tous les volontaires motivé.e.s, sans prérequis de niveau ou d'expérience. **Contact :** mur@grimpe13.org !

👉 **Le collectif solidarité** - **Contact :** solidarite@grimpe13.org

Et il y a **d'autres collectifs**, qui s'activent en fonction des sujets : découverte, Bleau, mur, ski de rando... N'hésite pas à consulter [l'organigramme](#) de notre association qui te présente les différents collectifs et à leur écrire aux adresses mail indiquées si tu veux les rejoindre ou poser des questions.

Bon à savoir : il existe trois groupes sur la messagerie Signal afin de pouvoir communiquer directement avec d'autres grimpetreizien.ne.s :

💡 **Mur de Choisy** pour partager tout ce qui touche à la vie du mur : connaître les modifications éventuelles des horaires d'ouverture et de fermeture, demander s'il y a des grimpeurs quand on cherche un binôme et qu'on hésite à se déplacer... [Lien pour s'inscrire](#)

💡 **Séances encadrées "progression" du mardi soir** : utile dès la réouverture du gymnase, afin par exemple de savoir à l'avance si la séance est annulée ou maintenue. [lien pour s'inscrire](#)

💡 **Grimper chez les voisins** : si tu souhaites rejoindre le groupe, utilise ce [lien](#) ! Si tu rencontres un problème, envoie un mail au bureau (bureau.g13@gmail.com).

De nombreuses sorties sont organisées toute l'année, en France et parfois à l'étranger, par les adhérents de G13 mais aussi par tout le réseau FSGT. **Ces sorties sont réservées aux membres validé.e.s comme autonomes.**



📖 Vous en voulez un aperçu ? Lisez le passionnant [compte rendu](#) rédigé par Niccolo sur le camp d'été Grimpe 13, qui a eu lieu à Ailefroide du 17 au 24 août 2025. Ou encore le [compte rendu](#) écrit par Yuan sur la sortie interclub Grimpe 13 et Roc14 qui a eu lieu dans le Verdon du 20 au 27 septembre 2025 !

Les prochaines sorties organisées par Grimpe13...

Sortie couenne à Hauteroche du 10 au 12 octobre 2025 (complet).

Eric, Bastien et Céline proposent pour la rentrée une sortie en Bourgogne à Hauteroche. Cette sortie est ouverte à tous : autonome ou débutant falaise. Toutes les informations sur la [fiche sortie de notre site](#) !

Sortie escalade dans l'Hérault du 8 au 12 novembre 2025 (complet)

C'est à peine la rentrée que tu penses déjà à tes prochains congés ? Céline et Matthieu te proposent d'aller explorer les belles falaises autour de Montpellier du 8 au 12 novembre. Toutes les informations sur la [fiche sortie de notre site](#) !

 **Sortie couenne à Châteauevert (au nord de Toulon) du 8 au 11 novembre 2025 (complet)** Frédéric et Thomas vous proposent une sortie couenne du 8 au 11 novembre à Châteauevert, au nord de Toulon. La sortie est ouverte à 8 participant.e.s, déjà autonomes en couenne. Toutes les informations sur la [fiche sortie de notre site](#) !

Sortie dans le massif de l'Esterel du 28 au 30 novembre 2025 (complet)

Anaïs et Bastien vous proposent d'aller tester la grimpe sur le rocher rouge de l'Esterel (à côté de Saint-Raphaël) du vendredi 28 au dimanche 30 novembre soir. Toutes les informations sur la [fiche sortie de notre site](#) !

Et il reste des places pour des sorties organisées par les voisins...

 **Deuxième week-end de nettoyage/équipement de la falaise de Hauteroche 11-12 octobre** Cette falaise est gérée par la FSGT et nous nous occupons donc collectivement de son entretien. Le nettoyage entamé le week-end dernier (4-5 octobre) se poursuit **le week-end du 11/12 octobre**, qui est dédié à la grimpe libre ou à l'équipement de voies d'escalade : ouverture de nouvelles voies ou amélioration de l'ancien équipement. [Inscription et covoiturage](#). Contact et informations complémentaires : Rémi (cocoecolodecroissant@gmail.com)

Escalade à Orpierre - GTD - 26 octobre au 2 novembre

Vous pouvez retrouver ici la [description de la sortie](#). Séjour ouvert dans une certaine limite aux débutants en grandes voies et couenne. Budget prévisionnel de 38€/personne et par jour. Logement en gîte. Possibilité de venir en covoiturage ou en train. Possibilité de faire de la randonnée, de la via ferrata, du canyoning aux alentours. Contacter grimpe.tremblay.degaine@gmail.com en cas de questions, et remplir le fichier d'organisation envoyé par mail pour s'inscrire à la sortie.

Escalade en Drôme - EPM - 19 au 26 octobre

Rendez-vous près de Crest, à Mirabel-et-Blacons, à mi-chemin entre les falaises de Saou et d'Omblèze. Sortie ouverte aux grimpeur.euse.s autonomes en SAE. Une séance d'initiation/révision des spécificités de la falaise est prévue. Sortie à prix libre, coût indicatif autour de 360€/personne tout compris. Contacts : Manon Delfour (manondelpey@gmail.com) et Mathieu DUCOR (mathiouzzalem@gmail.com)

LES 3 BONNES NOUVELLES DE LA RENTRÉE

1. Le site Grimpe 13 s'est refait une beauté !



Grâce à un groupe de travail qui s'est constitué l'année dernière, nous avons enfin pu mettre en ligne le tout nouveau site de Grimpe13, accessible toujours au lien : <https://grimpe13.org/> !

Des ajustements et améliorations sont encore nécessaires (**n'hésitez pas à nous signaler vos remarques ou suggestions en écrivant à communication.grimpe13@gmail.com**), mais vous pouvez déjà profiter de cette version bien plus ergonomique que l'ancienne, qui peut être visualisée également sur portable !

Nous essaierons d'utiliser à nouveau le site comme un outil de communication sur tous les sujets de la vie du club, en le mettant à jour régulièrement. **Nous cherchons à ce propos de nouveaux bénévoles : il n'y a pas besoin de compétences particulières, juste de la motivation et d'un peu de temps à y consacrer !** Si vous pouvez nous donner un coup de main régulier avec la mise à jour du site, contactez-nous via le collectif communication (mail ci-dessus).

Un grand merci à celles et ceux qui ont rendu possible cette refonte (à certains moments assez inespérée) : Philippe, Luc, Alice, Anaïs, Auriane, Kevin, Elena, Benjamin, Aymen et Léo ❤️

2. Depuis deux ans, une réduction de 15% est offerte aux adhérents de Grimpe 13 lors de leurs achats au Vieux campeur ! Grâce à un accord passé par les clubs avec la boutique, il suffit de montrer votre licence FSGT prouvant votre adhésion à Grimpe 13 pour en bénéficier. Elle est pas belle, la vie ?



3. Des places à tarifs réduits sont proposées pour les adhérent.e.s des clubs FSGT dans les salles Arkose, Climb up et Block'Out.

Pour en profiter, c'est par ici !



A LA RÉOUVERTURE DU GYMNASSE DE CHOISY, TU POURRAS...

... participer aux séances encadrées

Dès que le gymnase de Choisy rouvre, chaque semaine, des créneaux seront réservés à ces séances très spéciales et très conviviales de grimpe ! C'est l'occasion de rencontrer d'autres grimpetreizen-ne-s et de grimper autrement. Au programme :

 Des **séances de progression pour les adultes** (chaque mardi de 20h à 22h)

 Des **séances bébé grimpe (2-5 ans)** un ou deux dimanches par mois de 10h à 11h30, animées par les parents des enfants y participant

 Des **séances parents-enfants (8-12 ans)** : chaque mercredi de 18h à 20h (hors vacances scolaires), parents et enfants sont invités à venir grimper !

 Des **séances ados (12-18 ans)** le jeudi de 18h à 20h (hors vacances scolaires).

 Des **séances de danse escalade** : un samedi sur deux de 12 h à 14 h, Jean-Jacques propose l'apprentissage de techniques et de mouvements chorégraphiés en musique.

Plus d'informations sur les séances encadrées [sur notre site](#) !

... te former aux techniques de grimpe et aux règles de sécurité

Tout au long de l'année, on organise :

- **avant les sorties organisées en falaise**, des formations organisées au mur de G13 pour apprendre ou réviser les manipulations de base qui seront nécessaires une fois sur place : nœuds, assurage, descente en moulinette, rappel, etc. Des formations plus avancées sont également proposées pour les grimpeur.euse.s plus expérimenté.e.s.

- **pour les formateurs / encadrants**, la FSGT propose des formations aux adhérents qui souhaitent encadrer des groupes ou accompagner des débutants dans leur apprentissage de la grimpe.

RAPPEL & INFORMATIONS UTILES

Le règlement intérieur de G13 : [ici](#)

Ma licence FSGT : indispensable pour prouver qu'on est membre d'un club FSGT

En intérieur comme en extérieur, en sortie G13 ou entre amis, **il faut toujours** :

👉 avoir sa licence sur soi quand on grimpe. C'est important pour faire jouer l'assurance en cas d'accident et pour avoir accès aux différents murs d'escalade de la FSGT.

👉 une pastille jaune "je suis autonome" à coller sur le porte-licence. C'est elle qui prouvera votre autonomie ! La pastille sera distribuée à tous les grimpeurs autonomes - pensez à la demander lorsque vous croiserez des membres du bureau ou du collectif formation.

Bon à savoir : la licence est dématérialisée et doit être téléchargée via le site extranet de la FSGT. Pour les anciens membres c'est le même identifiant et mot de passe que l'année dernière. Si tu n'as pas reçu de mail avec tes identifiants, voici la procédure à suivre :

1/ se rendre sur le site : <https://monespace.fsgt.org/auth/login>

2/ cliquez sur "mot de passe oublié" puis écrire nom, prénom et date de naissance. Un mail sera envoyé avec le numéro d'identifiant et une demande de changement de mot de passe. Cela permettra enfin d'accéder à l'extranet et à sa licence. Si cela ne fonctionne toujours pas, tu peux contacter le bureau en écrivant à bureau.g13@gmail.com.

L'assurance : G13 souscrit pour tous ses adhérents à un contrat d'assurance individuelle qui couvre une partie des frais médicaux en cas d'accident lié à la pratique d'escalade en salle ou en extérieur, en complément de ce qui est déjà pris en charge par l'assurance maladie et éventuellement la mutuelle pour ceux qui en ont une. Si vous souhaitez une assurance complémentaire pour être mieux couvert, c'est à vous de faire la démarche. A consulter :

- le [dépliant](#) qui informe sur ce qu'elle couvre ;
- la page dédiée sur le site de la [FSGT](#) ;
- le [lien pour la déclaration en ligne](#), à faire dans les cinq jours en cas d'accident.

Rappel sécurité : Que vous soyez accidenté ou simplement témoin d'un accident, merci de le signaler au bureau : bureau.g13@gmail.com. Une fiche accident est disponible au gymnase.

Bonne grimpe !

Le collectif communication (communication.grimpe13@gmail.com)

N'hésite pas à nous écrire si tu as des news, des photos à partager ou si tu as envie de nous rejoindre : on est toujours à la recherche de nouveaux bénévoles !