



# NEWSLETTER

*Si tu ne visualises pas cette lettre d'information, clique ici pour consulter la version en ligne - juin 2025*

## Sorties, vacances d'été et rentrée à Grimpe13



*L'été approche à toute vitesse et vous planifiez déjà vos prochaines escapades d'escalade au soleil, voire la rentrée ? Grimpe13 a ce qu'il vous faut : de quoi prendre le large et vous confronter à l'extérieur pendant que le mur se refait une beauté, tout en préparant **les réinscriptions** - ça vous dit ? Entre deux aventures, n'hésitez pas à vous poser dans un hamac pour lire les exploits d'autres grimpetreiziens et surtout à participer nombreuses et nombreux à **l'Assemblée générale du club qui se tient le 12 juin**.*

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

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>. <b>12 juin</b> : Assemblée générale de G13</li><li>. <b>15 juin</b> : Fermeture du gymnase de Choisy</li><li>. <b>14 et 15 juin</b> : Sortie G13 et Cordée13 à Hauteroche</li><li>. <b>du 14 au 15 juin</b> : Sortie Roc14 à Pierra Menta et Aiguille de la Nova</li><li>. <b>du 21 au 28 juin</b> : Sortie Interclub - Pen Hir</li><li>. <b>du 28 juin au 5 juillet</b> : Sortie Roc14 - Var</li><li>. <b>du 27 au 29 juin</b> : Sortie Vertical12 - le Jura</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>. <b>du 9 au 16 août</b> : Sortie Roc14 - Aravis</li><li>. <b>du 9 au 16 août</b> : Séjour Roc14 - Finale Ligure (Italie)</li><li>. <b>du 5 au 24 août</b> : Camp d'été de la FSGT - Freissinières</li><li>. <b>du 17 au 24 août</b> : Grand rassemblement d'été de G13 - Ailefroide</li><li>. <b>du 20 au 27 septembre</b> : Sortie G13 et Roc14 - Verdon</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

🎉 **Le jeudi 12 juin, vous êtes toutes convié.es à l'Assemblée générale de Grimpe 13** qui aura lieu au local de la FSGT94 à Ivry sur Seine à partir de 19h. La réunion sera suivie d'un barbecue auquel vous êtes toutes invité.es ! **L'assemblée générale, c'est le moment de faire le bilan de l'année et d'ouvrir des perspectives pour l'année prochaine** : un petit coup de main ici ou là, ça fait vivre le club géré de façon 100% bénévole.... et participer aux décisions qui seront prises, c'est déjà un peu s'impliquer ! Seront aussi présentés la fin d'année, les processus de réinscription et d'inscription pour la saison 2025-2026... Ici [l'ordre du jour](#) des points à discuter. Nous vous attendons nombreuses et nombreux !

⚠️ **Le gymnase de Choisy fermera ses portes à partir du 15 juin soir, pour des travaux.**

Pour continuer à grimper pendant l'été :

- Aller grimper chez les voisins des autres clubs d'escalade ! Vous pouvez consulter le document suivant qui vous donne les créneaux ouverts au sein des clubs voisins : ["Grimper chez les voisins"](#). Des créneaux supplémentaires sont destinés aux adhérents de G13 chez les Voisins à Roc14 (ouvert a G13 sur tous leurs créneaux) et Ivry (le mardi et jeudi, en plus du vendredi et du samedi). N'oubliez pas votre licence G13 !
- Partir en sortie - retrouvez les prochaines sorties de juin, juillet et août plus bas dans la newsletter !

🔑 **Les réinscriptions (2025-2026) sont ouvertes !**

On espère que tu as passé une bonne saison malgré les nombreuses fermetures de notre mur ! Comme les années passées, les réinscriptions à G13 ont lieu avant l'été via [ce lien](#).

**Date limite : mi-juillet** / Si besoin de plus d'infos, n'hésite pas à écrire (en précisant bien ton nom) à [reinscription@grimpe13.org](mailto:reinscription@grimpe13.org) !

### **Retour sur le Contest et les soirées Volume à G13**



• **Contest** : 45 participant.e.s venu.e.s de tous les clubs d'Île-de-France se sont réuni.e.s. pour le Contest organisé par Grimpe 13 le samedi 29 mars. Bravo à Luc, Raphaël, Matthieu et Justine qui ont fièrement représenté les couleurs de Grimpe13 sur les différents podiums (Titane Hommes et Senior Femmes) !



. **Les soirées Volume** : Cette année, deux soirées Volume ont eu lieu au gymnase de Choisy, l'une le vendredi 7 mars et l'autre le vendredi 23 mai. Le principe de ces soirées est de grimper un grand nombre de voies dans une ambiance conviviale, avec deux objectifs :

🧗 grimper le plus de voies possibles en 2h30

🧗 atteindre collectivement l'altitude d'un sommet des Alpes grâce au total des voies grimpées par les participant.e.s. Les deux éditions ont rassemblé entre quinze et vingt participant.e.s chacune, permettant d'atteindre collectivement deux sommets des Alpes. Bravo à toutes !

### Retour sur la vie des collectifs...

#### **Le collectif animation**

Le mercredi 14 mai a eu lieu la réunion du [collectif animation](#) qui regroupe tous les collectifs et discute des sujets concernant l'activité du club.

#### **Le collectif communication**

Le nouveau site web de Grimpe13... va arriver ! Ces derniers mois, un groupe de travail s'est monté pour réfléchir à la refonte du site Internet du club. Après un état des lieux de l'existant et un inventaire des besoins que doit couvrir le nouveau site, nous cherchons désormais la solution technique qui nous permettra d'assurer sa maintenabilité sur le long terme, tout en gardant un budget raisonnable. **L'aventure vous tente ?** N'hésitez pas à vous manifester, quelles que soient vos connaissances dans le domaine (appels à bénévoles ci-dessous 🙋).

#### **Appel à bénévoles** - on est à la recherche de bénévoles pour :

- **la refonte du site de Grimpe 13** : 2 personnes motivées avec un peu de connaissances générales en web (administration de sites, de CMS, background de développement).
- **le collectif comm** (newsletter, maintenance du site, gestion de la boîte gmail) - pas besoin de compétences particulières !
- **des encadrants pour la séance enfants** l'année prochaine (2025/2026)

Contactez le [bureau](#) pour en savoir davantage !

## 17 LES SORTIES A VENIR

### **Sortie G13 et Cordée 13 à Hauteroche du 14 au 15 juin 2025**

Anne et Luc proposent une sortie bivouac à Hauteroche en Bourgogne.



Plus d'informations sur l'[affiche dédiée](#).

## Grand rassemblement d'été de G13 à Ailefroide du 17 au 24 août 2025



Anne et Luc vous proposent un séjour grandes voies à Ailefroide du 17 au 24 août. La sortie est ouverte aux débutant.e.s en grande voie avec un niveau 5B+ falaise minimum requis. Plus d'informations sur l'[affiche dédiée](#).

## Sortie Grimpe13 et Roc14 dans le Verdon du 20 au 27 septembre 2025



Yuan pense déjà à la rentrée, et organise une sortie dans les gorges du Verdon du 20 au 27 septembre 2025. Cette sortie est ouverte aux membres de Grimpe 13 et Roc 14 pour 12 personnes (voire 16 personnes s'il y a de la demande). Le Verdon est un site exigeant, la sortie est donc ouverte aux personnes autonomes en grandes voies et avec un niveau 6A minimum pour pouvoir en profiter pleinement. Le budget est estimé à environ 300 euros la semaine. Plus d'informations dans [cette affiche](#) ! Et pour vous inscrire, il faut remplir [ce formulaire](#).

## Chez les voisins, il reste encore de places pour....

### 👉 La sortie Roc14 à Pierra Menta et Aiguille de la Nova (14 -21 juin) :

La destination offre des options de grimpe dans de multiples niveaux, il faut être confortable dans le 5C. S'agissant de voies en altitude, les marches d'approches un peu longues (et donc en altitude) feront partie du jeu. Budget global estimé : Env. 475€/pers - Inscriptions [ici](#) !

👉 La sortie interclub Pen Hir (21-28 juin) : La sortie est ouverte aux personnes débutantes en extérieur (10 grimpeur-euse-s motivé-e-s, membres de la FSGT - possibilité d'élargir la sortie à 15 personnes supplémentaires du 20 au 26 juin !). Préinscription [ici](#).

👉 La sortie Vertical 12 dans le Jura (27-29 juin) : Quelques places sont ouvertes aux voisins pour cette sortie couenne - pour plus d'informations, cliquez [sur ce lien](#) !

👉 La sortie Roc14 dans le Var (28 juin-5 juillet) : une petite sortie (6 personnes), dans



le Var (Falaises de Toulon), dans une maison perso. Elle s'adresse à toutes et à tous (pas de condition de niveau) : il y a du 5a en falaise abordable - possibilité de faire de la grande voie, randonner ou encore se baigner ! Voici le [lien pour s'inscrire et en savoir plus ici](#) !

👉 **La sortie Roc 14 dans les Aravis (9-16 août) :** Il reste 3 places pour ce séjour multi-activités (escalade en couenne ou grande voie, randonnée, via ferrata) - vous trouverez le descriptif de la sortie [ici](#). Pour vous inscrire vous pouvez [suivre ce lien](#).

👉 **La sortie Roc14 escalade et mer en Italie (9-16 août) :** Roc14 propose une sortie escalade (couennes et GV) à Finale Ligure (en Italie) du 9 au 16 août. Plus d'informations et inscriptions [ici](#).

## 📖 LES RÉCITS DES SORTIES

Alice vous propose un petit aperçu de l'expédition d'une semaine en Matheysine et en Oisans, qui a réuni un groupe de 8 grimpetreizien.nne.s du samedi 17 au samedi 24 mai.

Malgré une météo qui n'a pas toujours été favorable, entre pluie, brouillard et rochers mouillés, nos grimpeur.euse.s n'ont jamais perdu la motivation et ont fini par découvrir et tester plusieurs sites de grimpes... ainsi que moult recettes végétariennes délicieuses et des desserts à tomber par terre ! Pour lire le récit de la sortie, [c'est par ici](#) !



## 🌐 Sorties apprenantes, rassemblements et stages

### 💡 **La sortie apprenante grandes voies (28 juin-5 juillet / 31 août -7 septembre) :**

Comme chaque année le collectif formation IdF propose deux sorties apprenantes à Ailefroide (Hautes Alpes) "initiation et perfectionnement accompagnés aux grandes voies". Séjours pour 20 participants : 10 grimpeurs autonomes et 10 grimpeurs débutants (ou souhaitant être accompagnés). Tous les détails sont dans l'[affiche jointe](#). Attention pas d'inscription sans discussion préalable avec les organisateurs !

### **Les rassemblements :**

🏠 **Rassemblement FSGT de Freissinières (5 juillet - 24 août) :** Pour les pré-inscriptions, le **formulaire est disponible sur** [le site internet du Rassemblement](#).

🏠 **Interclub - Rassemblement Canyon (5-12 juillet) :** Le collectif fédéral interclub canyon FSGT fraîchement constitué, dit les canyoneur.euse.s, organise un rassemblement dédié

au canyoning dans le Massif des Bauges en Savoie, avec comme camp de base le camping de Lescheraines. L'affiche du rassemblement est visible [ici](#). Toutes les infos sur cet événement et le lien d'inscription sont en ligne [ici](#). À bientôt dans les canyons !

### Les stages :

➡ **Stage manips avancées de grande voie (21-28 juin)** : tu es autonome en grande voie (GV), mais tu penses qu'il te manque des compétences techniques lorsque les choses se compliquent ? Tu souhaites rationaliser et être plus efficace dans les manips de bases ? Ce stage à Freissinières est **une formation non-diplômante** dont le contenu est différent du cursus initiateur fédéral grande voie et des stages apprenants. Pour t'inscrire, remplis ce [formulaire](#)

➡ **Stage initiateur.ice grande voie (19-16 juillet)** : Le collectif de formation IDF propose un **stage de formation diplômante Initiateur/trice GRANDE VOIE** à Freissinières (Hautes Alpes). Plus d'informations dans [l'affiche de présentation du stage](#).



## LES TRUCS ET ASTUCES

**Depuis septembre 2023, 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 ?



## BON À SAVOIR

**Il existe 3 groupes Signal (sur mobile) pour communiquer entre membres :**

👉 **Mur de Choisy** pour partager tout ce qui touche à la vie du mur : [inscription](#)

👉 **Séances encadrées "progression"** du mardi soir : [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](mailto:bureau.g13@gmail.com)).

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

**La Foire aux Questions** : la [FAQ](#) est toujours là pour découvrir et/ou garder en mémoire toutes les potentialités de ton club !

**A qui écrire pour ...?** Pas toujours aisé de savoir à qui s'adresser lorsqu'on recherche un renseignement ou que l'on souhaite s'investir dans l'une des initiatives du club... Les réponses sont [ici](#).

**Informations sur les contrats d'assurance et la conduite à tenir en cas d'accident**

Pour information, toutes les personnes licenciées à grimpe 13 ont souscrit à un contrat d'assurance. En cas d'accident, la conduite à tenir dépend de la gravité de l'accident. Pour un accident grave, il faut appeler le 112, prévenir le gardien et envoyer une personne attendre les pompiers à l'extérieur du gymnase. En cas de bobo, il y a la trousse à pharmacie dans le local. Vous avez ensuite officiellement cinq jours pour faire votre déclaration d'accident en ligne. Plus d'infos [ici](#) et [mémo](#) à avoir en tête. N'oubliez pas non plus de prévenir le [bureau](#) !



**Tu veux inviter un·e non-adhérent·e à venir grimper sur le mur de Choisy ?**

Écris à [decouverte@grimpe13.org](mailto:decouverte@grimpe13.org) en indiquant le jour de la grimpe (au moins 4 jours à l'avance), le nom, le prénom et la date de naissance de ton ami.e. Le collectif Découverte te donne rendez-vous pour te remettre la licence de ton invité.e, d'un coût de 4€ (permettant à la personne qui t'accompagne d'être assurée lors de votre session de grimpe).

**Bonne grimpe !**

Le collectif communication ([communication.grimpe13@gmail.com](mailto:communication.grimpe13@gmail.com))  
(et n'hésite pas à nous écrire si tu as des news à partager !)