



Si tu ne visualises pas cette lettre d'information, clique [ici](#) pour consulter la version en ligne - février 2026

En février, fais le plein de sorties !

Ça y est, la nouvelle année est là, pleine de galettes des rois et de grisaille ! Quel meilleur contexte pour venir grimper au gymnase... et manger plus de parts de galette ? (coucou la séance progression !) Par ailleurs, le retour des beaux jours approche... et les membres du collectif sorties vous concoctent un ensemble de sorties pour faire le plein de soleil et d'aventures. Lisez la suite pour en savoir plus, très bonne année à toutes et à bientôt au mur !



La galette des rois de la séance progression, le 6 janvier. N'hésitez pas à nous rejoindre ! Pour cela, il faut vous inscrire sur [ce tableau](#).

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

- **7 février** : Dansescalade à G13
- **14 février** : rencontre amicale d'escalade au club Ivry Montagne Escalade
- **15 février** : session grimpe "Solidarité"
- **28 février** : contest amical organisé à Grimpel3
- **28 février** : changement de voies - gymnase des Lilas
- **du 28 février au 7 mars** : séjour GTD dans les Alpes
- **du 28 février au 15 mars** : rassemblement hivernal FSQT 2026
- **à partir du 4 mars** : Formations manips de corde G13
- **14 au 17 mars** : Sortie G13 grande voie dans les Calanques
- **21 mars** : ouverture de voies à Grimpel3
- **27 mars** : soirée volume à G13
- **du 27 au 29 mars** : Assemblée Nationale de l'activité Montagne et escalade
- **du 1er au 8 avril** : Sortie grandes voies G13 et Cimes19 à Presles
- **25 avril au 2 mai** : Sortie G13 escalade en Ariège
- **du 1er au 3 mai** : Sortie G13 vélo-escalade à Clécy
- **du 8 au 16 mai** : Sortie G13 dans les Gorges de la Jonte

La vie du club

☀️ **La Dansescalade** continue **samedi 7 février** de 12h à 14h. Comme d'habitude nous commencerons par un échauffement au sol puis nous investirons progressivement le mur. Pour la deuxième séance, selon le nombre de participant.es nous nous installerons sur les voies de la porte centrale à la 17.

☀️ **Le 28 février 2026**, Grimpel3 organise son **contest amical**, et invite les clubs voisins à découvrir son mur. Nous recrutons des volontaires pour aider à l'organisation de l'événement.

☀️ **Le samedi 21 mars** sera consacré à l'ouverture de nouvelles voies. **Attention : la grimpe libre est impossible ce jour-là.**

☀️ Une nouvelle édition de la **soirée volume** sera organisée le **27 mars**. Le temps d'une soirée, les grimpeur.euse.s doivent faire un maximum de voies par binôme, le tout dans une ambiance festive !

☀️ La dernière réunion du collectif animation a eu lieu le 24 novembre dernier. Ont été abordés la création d'un collectif VSS, l'assemblée nationale des clubs FSQT d'escalade, le contest amical de février et l'organisation de la prochaine soirée volume. Le compte-rendu est disponible intégralement [ici](#).

☀️ Pour tous les événements qui ont lieu à Grimpel3, n'hésite pas à jeter un coup d'œil sur le **tout nouveau site du club** qui est régulièrement mis à jour !

Le mur de Choisy

🔥 **Formations manips de corde débutants/faux débutants falaise (couenne et grandes voies)**

A partir du 4 mars, le collectif formation organise un cycle de formation sur les manips à connaître pour grimper en falaise. Il y a des formations pour débutants et des formations avancées. Inscriptions sur [le tableau dédié](#) à cet effet ☀️

Je m'inscris aux formations !

Le 21 janvier a eu lieu la **soirée de vérification du matériel**. Beaucoup de membres ont répondu à l'appel pour cet événement important : **un grand merci à toutes pour votre implication** 🍷 Cette vérification annuelle permettant de garantir la sécurité des EPI est obligatoire pour la grimpe au gymnase ou en falaise.

17 Pour rappel un dimanche matin sur deux a lieu la **baby grimpe** de 10h à 11h30 au gymnase. **La prochaine séance sera le 8 février**

17 Depuis le 10 janvier, un samedi midi sur deux, hors vacances scolaires de 12h00 à 14h00, c'est la **dansescalade** ! **La prochaine séance aura lieu le 7 février.**

Adresse du gymnase

Chez nous (chez toi !), c'est le gymnase de Choisy :

4 avenue de Choisy, Paris 13.

(arrêt tramway T3a / métro ligne 7 : Porte de Choisy)

N'oublie pas de t'inscrire le tableau d'inscription au Gymnase de Choisy avant de venir grimper !
Cela vaut aussi pour la séance progression du mardi soir.

	lundi 11h-12h15	mardi 18h-20h	mercredi 17h-19h	jeudi 18h-20h15	vendredi 18h-20h30
17					

☀️ **Bon à savoir : les groupes Signal pour rester en contact !**

Il existe trois groupes sur la messagerie Signal afin de pouvoir communiquer directement avec d'autres grimpeur.euse.s :

- **Grimper à Choisy** : pour partager tout ce qui touche à la vie du mur (modifications des horaires d'ouverture et de fermeture, trouver un partenaire de grimpe...) - [Lien pour s'inscrire](#)
- **Séances 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).

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

Ecris à decouverte@grimpel3.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 amie. 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).

Appels à bénévoles !

🍷 Session grimpe « Solidarité »

Le **dimanche 15 février** aura lieu une session grimpe « Solidarité », au gymnase de Choisy, de 16h à 18h. Cela permet à des personnes n'ayant pas habituellement accès à l'escalade de venir pour une initiation. Cécile sera là pour encadrer, mais ce serait chouette qu'une ou deux personnes se portent volontaires pour prêter main forte !

Vous pouvez la contacter si vous souhaitez plus d'infos ou vous joindre à elle !

Un collectif de prévention des violences sexistes et sexuelles (VSS) est en cours de création. Il sera constitué de deux volets :

- le premier, ouvert à toutes et tous, vise à communiquer, former, organiser la prévention sur ces questions, etc...
- le deuxième volet sera destiné à accueillir la parole des personnes victimes de violences exercées au sein du club et à recueillir les signalements. Il sera constitué d'un nombre restreint de référent.e.s formé.e.s et identifié.e.s. Des formations sont organisées par la FSQT pour devenir référent.e.

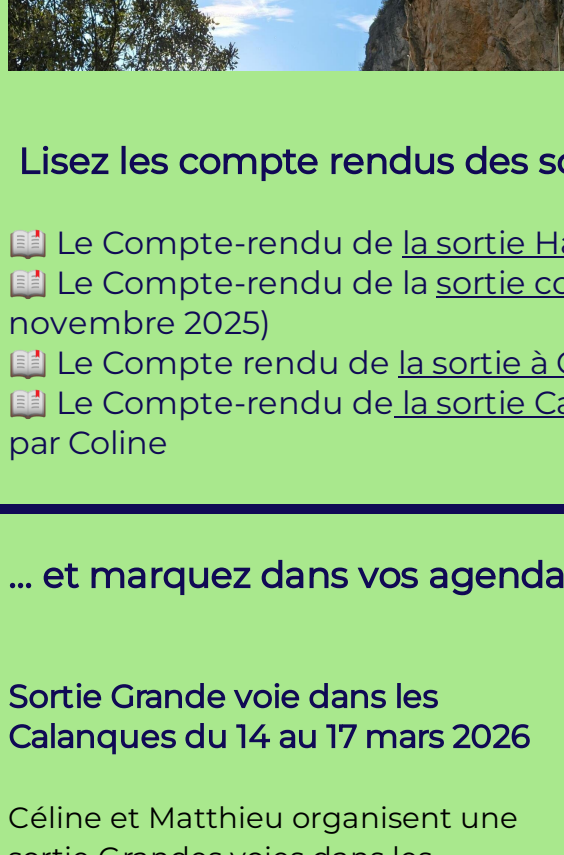
La première réunion du collectif est prévue courant mars. Contactez Agathe pour en savoir plus.

Changement de voies - gymnase des Lilas (créneaux FSQT 75). Le Comité de Paris de la FSQT dispose de créneaux sur le mur du gymnase des Lilas (Place des fêtes, Paris 19e). Les voies n'ayant pas été changées depuis très longtemps, le responsable du site est OK pour que la FSQT et ses clubs puissent procéder au démontage-nettoyage-ouverture de nouvelles voies.
Il y aurait 570 prises, 7,50 m de hauteur sur 20 m de largeur. Le gymnase va fermer pendant les vacances de février. L'intervention devrait avoir lieu le weekend du **samedi 28/02, dimanche 01/03**.

L'Assemblée Nationale d'Activité pour la Montagne Escalade
L'Assemblée nationale de l'activité Montagne & Escalade se tiendra les **27, 28 et 29 mars 2026** à l'espace Robespierre d'Ivry-sur-Seine. Elle a pour but d'analyser les évolutions récentes de la branche Montagne-Escalade de la FSQT, définir des orientations et un projet pour les années à venir, et repenser la gouvernance de la commission fédérale Montagne-Escalade (CFME).
Comment fait-on pour participer ?

- Vous pouvez vous inscrire jusqu'au 1er mars 2026 en passant par [ce formulaire à remplir](#).
- Le [pré-programme](#).
- [Ici le lien d'invitation](#) pour créer un compte sur le forum interclubs FSQT.

Envie de sortir avec le club ?



Lisez les compte rendus des sorties passées...

17 Le Compte-rendu de [la sortie Hauterouche](#) (10 - 12 octobre 2025)

17 Le Compte-rendu de [la sortie Couennes autour de Montpellier](#) (8 - 12 novembre 2025)

17 Le Compte-rendu de [la sortie à Châteauneuf](#) (8 - 11 novembre 2025)

17 Le Compte-rendu de [la sortie Calanques](#) (16 - 19 janvier 2026) écrit par Coline

... et marquez dans vos agendas les sorties à venir ! ☀️

Sortie Grande voie dans les Calanques du 14 au 17 mars 2026

Céline et Matthieu organisent une sortie Grandes voies dans les Calanques de Sormiou et/ou Morgiou du 14 au 17 mars 2026. La sortie est ouverte aux adultes autonomes en couenne de niveau 5B en tête minimum, qu'ils soient débutants ou autonomes en grande voie.

[La fiche de la sortie](#)

Sortie escalade en Ariège du 25 avril au 2 mai 2026 - COMPLET

Céline et Cécile proposent une sortie couenne et grande voie en Ariège du 25 avril au 2 mai 2026. De la dalle, du vertical ou du dévers, de la couenne ou de la grande voie. Et toutes les orientations et tous niveaux depuis le 5 jusqu'au 8 bien tassé : bref il y en a pour tout le monde et pour tous les goûts (niveau minimum recommandé est 5A+ en tête) !

[La fiche de la sortie](#)

Sortie vélo-escalade à Clécy du 1er au 3 mai 2026

Anne et Laurent proposent un week-end vélo-escalade à Clécy, l'une des plus grandes falaises de l'ouest ! Le trajet s'effectuera en train puis vélo à partir de la gare de Flers (30 kilomètres environ). Le logement se fera en bungalows au camping des Rochers des Parcs afin de voyager léger. Les demandes d'inscription et questions éventuelles sont à adresser à Anne et Laurent par mail.

[La fiche de la sortie](#)

Sortie escalade dans les Gorges de la Jonte du 8 au 16 mai 2026 - COMPLET

Yuan propose un séjour Grimpel3/Roc14 aux gorges de la Jonte. Cette sortie s'adresse à 12 personnes autonomes avec un niveau 5c minimum.

[La fiche de la sortie](#)

Sortie interclub grandes voies à Presles du 1er au 8 avril

Une équipe composée d'adhérent.es de Cimes 19 et Grimpel3 organise une sortie grandes voies à Presles, en Isère. Le groupe sera composé de 8 personnes autonomes en grandes voies sportives, grimant dans le niveau 6b minimum ; objectif de parité de genre. **Inscriptions ouvertes** jusqu'au 6 février.

[La fiche de la sortie](#)

Que se passe-t-il chez les voisins ?

17 Séjour GTD dans les Alpes du 28 février au 7 mars

Le club de Noisy-le-Grand a pour projet d'organiser un séjour jeunes (14-17 ans) la première semaine des vacances d'avril pour 12 jeunes max. à Orpierre (Hautes-Alpes). Ils ont déjà trouvé l'encadrant, il ne manque plus que les jeunes (pour le moment il n'y a que 5 jeunes intéressés). Pour le tarif, on part sur 500€ (quitté à rembourser les gens si on dépense moins. L'année passée on a demandé 550€ et toutes les familles ont été remboursées de 80€).

17 Une formation d'ouverture de voie à Quatre Plus

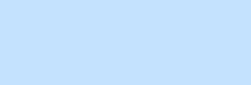
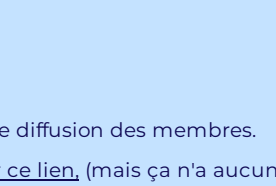
La formation est organisée par le comité FSQT 94, ouverte aux adhérent.es licenciés FSQT des clubs Ile-de-France pour former des responsables associatif.ves bénévoles, capables d'organiser au sein de leur club, en toute sécurité, une séance d'ouverture de voies. 10 places disponibles prioritairement aux licencié.e.s du 94. Limite d'inscription le vendredi 13 février. Validation inscription samedi 14 février. [Lien d'inscription](#).

17 Le club Ivry Montagne Escalade organise le samedi 14 février 2026 une rencontre amicale d'escalade (type Décagrimpe).

Accueil dès 12h30, début des ateliers à 13h30, fin de la rencontre vers 17h. Pour tous les détails pratiques, voir l'affiche ci-jointe. Cette rencontre est ouverte aux enfants de 10 à 13 ans. Pour vous inscrire, c'est [par ici](#) !

Les bons plans

La réduc aux Vieux campeur ! Depuis deux ans, une réduction de 15% est offerte aux adhérents de Grimpel3 lors de leurs achats au Vieux campeur ! Grâce à un accord passé par les clubs avec la boutique, il suffit de montrer votre licence FSQT prouvant votre adhésion à Grimpel3 pour en bénéficier. Elle est pas belle, la vie ?



Des places à tarifs réduits sont proposées pour les adhérent.es des clubs FSQT dans les salles Arkose, Climb up et Block'Out. Pour en profiter, **c'est par ici** !

Vous avez pensé à vous échauffer ? Roc14 nous transmet de petites fiches pour nous rappeler l'intérêt de l'échauffement et prévenir les blessures en escalade :

[Echauffement adultes](#)

[Echauffement enfants](#)

[Tétanie des avant-bras](#)

Envoyé par Grimpel3 :

Gymnase - Avenue de Choisy

75013, Paris

France

Pour se désabonner : demander à bureau.g13@gmail.com d'être retiré de la liste de diffusion des membres.
Pour se désinscrire de notre outil de publication, [EmailOctopus](#), c'est [en cliquant sur ce lien](#), (mais ça n'a aucun effet)