



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

Printemps fleuri, printemps sorties !

Le printemps est enfin de retour, le soleil, les fleurs et les sorties falaise aussi... mais vos chaussons vont bientôt rendre l'âme ? Ou vous cherchez un topo pour votre prochaine sortie ?

Nouvelles voies au gymnase, séjours, formations, équipement, topos... dans cette nouvelle newsletter, on fait le plein de bons plans pour bien démarrer la saison - bonne lecture et bonne grimpe ! 🧗



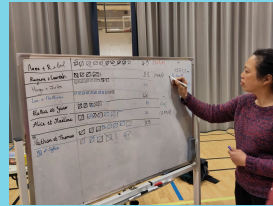
Toutes les prochaines sorties G13 sont listées sur [notre site](#) !

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

- 25 avril - 2 mai : [Sortie G13 en Ariège](#) (il reste 1 place!)
- 27 - 28 avril : (FLM) initiation à la pose de coinces en SAE 1
- 1er - 3 mai : [sortie G13 vélo-escalade à Clécy](#) (Complet)
- 8 - 16 mai : [sortie G13 dans les Gorges de la Jonte](#)
- 8 - 10 mai : séjour Roc14 dans le Var
- 14 - 17 mai : sortie Roc14 au Saussois (Bourgogne)
- 30 mai - 6 juin : séjour Roc14 dans les Calanques
- 6 - 7 juin : [sortie G13 à la falaise de Remigny](#)
- 7 - 14 juin : Sortie USSA à Ailefroide
- 9 - 15 juin : sortie Roc14 à Ailefroide
- 13 - 14 juin : [Sortie G13/C13 à Hauteroche](#)
- 20 - 27 juin : [sortie G13 Oisans](#) (complet)
- 23 juin : Fête des falaises (interclub) à Hauteroche
- 27 juin - 4 juillet : Formation IdF Ailefroide
- 29 Juin - 23 août : Rassemblement d'été FSGT à Freissinières
- 11 juillet - 1 août : Rassemblement multi-activités Castet
- 13 - 19 juillet : [sortie G13 dans le massif des Ecrins](#)
- 18 - 22 juillet : Formation Initiateur·rice SNE à Castet
- 1 - 8 août : [Séjour G13 Ailefroide](#)
- 2 - 9 août : Formation initiateur·ice GV - Freissinières
- 22 - 29 août - Formation IdF Ailefroide

La vie du club

🔊 La soirée volume du 27 mars avait pour objectif de grimper le plus de voies différentes possibles en 2h30, et d'atteindre collectivement l'altitude d'un sommet des Alpes grâce au total des voies grimpées par toutes les participant.e.s. Le tout en musique ! La soirée s'est déroulée dans une très bonne ambiance, et **les 17 participant.e.s ont pu atteindre l'altitude de 1951,2m soit quasiment la hauteur du mont Aiguille !**



👉 **Nouvelles voies :** Encore un grand merci à toutes les bénévoles qui ont proposé énormément de nouvelles voies lors de la journée du 21 mars. Voici un petit retour en image de cette journée bien remplie ! Que pensez-vous de ces nouvelles ouvertures ? Les avez-vous déjà testées ?



👉 Le 18 avril, le collectif solidarité a accueilli au mur de Choisy 3 sœurs de 4, 8 et 10 ans ; l'une d'elles est atteinte d'un trouble du spectre autistique. Se sont jointes à elles 10 jeunes filles âgées de 18 à 19 ans, membres d'une association du quartier : RJD13 (aide à l'insertion)

sociale et professionnelle des jeunes du 13ème arrondissement de Paris).

Envie d'aider le collectif solidarité une prochaine fois ? Les dates des prochaines sessions dans [le tableau de la grimpe à Choisy - onglet session solidaire !](#)



La topothèque

📖 Si vous pensez effectuer une sortie (au sein du club ou personnelle) et que vous ne savez pas où aller, **n'hésitez pas à emprunter les topos du club !** Ils sont présents dans le local, sur une étagère sur la droite. Pour cela, il suffit :

- de noter votre nom et la date d'emprunt dans le marque-page correspondant au livre qui vous intéresse,
- de laisser le marque-page dans l'écocup dédiée.
- au moment où vous rendrez le topo, remettez le marque-page dans son livre.
- Par ailleurs, **une topothèque listant les topos disponibles est accessible aux membres du club (cf. lien dans la newsletter).**

Ressemelage

Vos chaussons commencent à fatiguer ? Plutôt que de les jeter, **pourquoi ne pas les faire ressembler ?** Nous avons listé ici plusieurs options évoquées en discutant avec des membres de G13 ou des

ami.e.s (n'hésitez pas à nous contacter si vous en connaissez d'autres !) :

💡 **L'atelier de ressemelage Varep** propose un tarif groupé à 25€/paire à partir de 5 paires reçues en un envoi groupé ([tarifs en lien](#)). Intéressé.e ? Des bons de réparation de l'atelier sont mis à disposition dans le local pour réaliser des envois groupés du club.

💡 **CHOUPISSON RESOLE** : il s'agit de l'atelier de ressemelage de chaussons d'escalade d'Alban, membre du club FSGT MurXX. [Ses tarifs et contacts ici !](#)

💡 **Le vieux campeur** propose également des prestations de ressemelage. Les durées peuvent varier entre 2 semaines et 1 mois, et les tarifs dépendent également des cordonneries. [Voici un aperçu de leurs tarifs](#). On vous conseille d'aller en boutique pour être sûr.e.s d'avoir les tarifs les plus à jour.

A noter : il existe un bonus réparation de l'ADEME qui permet de déduire 10€ des frais de réparation de chaussons d'escalade, pour une dépense de plus de 40€. Cela ne marche qu'auprès de boutiques agréées. [Plus d'informations ici !](#)

Envie de sortir avec le club ?



Lisez les compte rendus des sorties passées...

- 📖 Le compte-rendu de [la sortie Calanques](#) (16 - 19 janvier 2026) écrit par Coline
 - 📖 Le compte-rendu de [la sortie dans les Calanques de Sormiou / Morgiou](#) – (14 - 17 mars 2026) écrit par Alice
 - 📖 Le compte-rendu de [la sortie ados à Vertus \(Champagne\)](#) (12 avril 2026) écrit par Matthieu
-

Il reste des places pour ces sorties Grimpe13 à venir 📍

Toutes les infos sur les sorties G13 sont disponibles sur notre site

Sortie escalade en Ariège du 25 avril au 2 mai

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 (le niveau minimum recommandé est 5A+ en tête) !

[La fiche de la sortie](#)

Sortie Grimpe13/Roc14 dans les gorges de la Jonte du 8 au 16 mai

Yuan propose une sortie aux gorges de la Jonte, qui s'adresse à 12-15 personnes autonomes avec un niveau 5c minimum (1 place restante). Le budget prévisionnel est d'environ 350 euros tout compris sans les subventions.

Pour s'inscrire, écrire à Yuan.

[La fiche de la sortie](#)

Sortie Grande voie dans les Ecrins du 13 au 19 juillet

Céline et Jacqueline organisent une sortie dans les Ecrins pour 8 personnes, sur 5 jours. Elle est ouverte aux autonomes en couenne avec un niveau minimum de 5C. Débutants grandes voies acceptés. Vous pouvez vous inscrire jusqu'au 2 mai en envoyant un mail à Céline et Jacqueline, puis en versant 100€ d'arrhes après validation de leur part.

[La fiche de la sortie](#)

Sortie à la falaise de Remigny (Bourgogne) les 6 et 7 juin

Sortie ouverte aux débutant.e.s. Les voies sont bien équipées et il y a de tout niveau du 4c au 8a. Le topo est disponible gratuitement [en ligne](#). L'hébergement est prévu au Camping de Chagny à 30 minutes à pied de la falaise. Comptez environ 110 euros pour la sortie. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 1er mai. Si vous êtes intéressé.e.s par la sortie ou si vous avez des questions, vous pouvez contacter Yuan.

[La fiche de la sortie](#)

Sortie Hauteroche 13 juin - 14 juin

Anne et Luc proposent une sortie C13/G13 à Hauteroche le week-end du 13 au 14 juin 2026. Cette sortie est ouverte à toutes et tous. Une formation sera proposée aux débutant.es. Comme d'habitude on dormira au bivouac à 10mn à pied de la falaise. Grand BBQ en commun le samedi soir. Le transport se fera en covoiturage ou en train + vélo. N'hésitez pas à contacter Anne ou Luc pour plus d'info

. Et voici [l'affiche de la sortie](#).

[La fiche de la sortie](#)


Séjour G13/C13 grandes voies à Ailefroide du 1er au 8 août


Anne et Luc proposent un séjour grandes voies à Ailefroide, dans les Alpes, avec hébergement au camping. Ailefroide, c'est le paradis de la grande voie: des marches d'approche courtes; des voies de tous niveaux du 4 au 7; des glaces trop bonnes! Du soleil très souvent! Pour participer, nous vous invitons à lire [l'affiche qui détaille modalités du séjour et pré-requis](#). Nous espérons retrouver les habitué.e.s mais aussi


accueillir des nouveaux. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous écrire. Pour l'inscription, envoyez nous un mail en précisant votre expérience en grande voie et complétez le [tableau d'inscription](#)


La fiche de la sortie


Que se passe-t-il chez les voisins ?


 **Séjour dans le Var organisé par Roc14, du 8 au 10 mai**
Pas long, pas nombreux, pas cher. [Voici le lien pour s'inscrire !](#)


 **Sortie Roc14 au Saussois (Bourgogne) du 14 au 17 mai** - Il reste 2 places pour cette sortie escalade (couenne) organisée pour le pont de l'Ascension) au Saussois (Bourgogne), ouverte aux débutants, familles, tous niveaux. Au programme grimpe, nage dans le Yonne, bronzage, balades à pieds et à vélo ! [Inscription](#)

 **Fête des falaises à Hauteroche : 23 mai 2026.**
[Lien pour s'inscrire / Lien pour le covoiturage](#)
Inscription avant le 15 mai.

 **Séjour Roc14 Calanques du 30 mai au 6 juin (1 place disponible)**
Niveau minimum de grimpe 5b en tête en extérieur dans des couennes, minimum "faux-débutant" en pratique de grandes voies, avoir déjà bénéficié d'une initiation grande voies. Le groupe sera hébergé à Carnoux. Budget par personne: environ 300 euros + coût du billet de train jusqu'à Marseille à la charge de chaque participant.
Inscription: auprès de Thomas George et de Magali Traynard

 **Sortie Roc14 à Ailefroide du 9 au 15 juin 2026** : le séjour est prévu en gîte pour 8 participants, voyage train +couchette et taxi collectif. Coût du séjour 300 euros tout compris. [Toutes les informations ici](#). Vous pouvez contacter Philippe S et Stéphanie T pour plus d'informations.

 **Sortie USSA escalade GV à Ailefroide du 7 au 14 juin**
Le club d'escalade de Saint-Arnoult (USSA) organise une sortie à Ailefroide, dédiée essentiellement à la pratique de l'escalade en grandes voies (GV). Le séjour est actuellement ouvert aux clubs voisins et plusieurs places sont encore disponibles pour des personnes autonomes en GV.

 **Rassemblement FSGT Freissinières du 29 juin au 23 août**
En attendant les informations pour les inscriptions (ainsi que les dates de formations et semaines famille), qui arriveront courant mai, **il y a vraiment besoin de renforts supplémentaires pour l'organisation du rassemblement**. Tout le monde peut inscrire son nom dans [le tableau d'Orga](#) dans le collectif de son choix.

Pour rappel : le rassemblement est auto-organisé et les organisateurices ne sont pas des guides mais des [pratiquant.es](#) comme toi. **Le prochain point d'étape de l'avancée des Collectifs est prévu le mercredi 6 mai à 19h30** (chaque collectif se réunit avant cette date).

Rassemblement interclub multi-activités Castet (11 juillet - 1er août)


Le traditionnel camp de Castet dans les Pyrénées va se dérouler cette année du 11 juillet au 1er août, avec plusieurs temps forts :

- du 11 au 18 juillet : grimpe
- du 18 au 25 juillet : grimpe + canyoning, la randonnée, la via ferrata etc. Un partage d'activités avec les jeunes migrants qui seront accompagnés par le comité 64
- du 25 juillet au 1er août: semaine plus spécialement orientée famille / enfance !

Ce séjour se passe dans un petit camping à la ferme de la famille Cazenave-Doux à Castet en vallée d'Ossau - chaque semaine est limitée à une cinquantaine de participants. Vous pouvez vous inscrire pour l'une ou l'autre de ces semaines, sur [ce lien](#) et pour plus d'informations, écrivez à : orga-castet@listes.montagne.fsgt.org

Les formations

 **Initiation à la pose de coinces en SAE et SNE d'une longueur - 27 et 28 avril** : club du 10ème Faites le mur (FLM). [Voici l'affiche pour plus d'informations.](#)
[Inscriptions ici](#)

 **Formation Initiateur·rice SNE à Castet (Pyrénées-Atlantiques) du 18 au 22 juillet 2026**


[Le lien pour s'inscrire à la formation](#)

[Le lien pour que le club confirme l'inscription](#)

Coût 140 euros (le club peut en prendre en charge une partie).

Aucune inscription ne doit être freinée par le coût, n'hésitez pas à en faire part à votre comité ou à l'équipe de formation.

Voici un [programme provisoire](#)

 **Formation Initiateur·rice GV - Freissinières (Hautes-Alpes) - du 2 au 9 août 2026**

L'habituelle formation d'initiateur·rice GV aura lieu cet été à Freissinières, pendant le rassemblement.

[L'affiche de présentation](#)

[Le lien pour s'inscrire à la formation](#)

[Le lien pour que le club confirme l'inscription](#)

Coût 150 euros (le club peut en prendre en charge une partie).

Aucune inscription ne doit être freinée par le coût, n'hésitez pas à en faire part à votre comité ou à l'équipe de formation.

 **Formations IdF Ailefroide : sorties apprenantes d'été**

Comme chaque année, le collectif formation IdF propose deux sorties apprenantes à Ailefroide (Hautes-Alpes) d'initiation et perfectionnement accompagné aux grandes voies :

- du samedi 27 juin au samedi 4 juillet 2026
- du samedi 22 août au samedi 29 août

Séjours pour 20 participant·es : 10 grimpeurs et grimpeuses expérimenté·es et 10 grimpeurs et grimpeuses débutant·es ou partiellement autonomes.

Une participation de 20 euros est demandée aux grimpeurs et grimpeuses accompagné·es. Les inscriptions se font après un premier contact par téléphone avec un membre de l'équipe d'organisation du séjour concerné.

Tous les détails sont [dans l'affiche](#)

Les bons plans

💡 Les groupes Signal pour rester en contact !

Il existe trois groupes sur la messagerie Signal afin de pouvoir communiquer directement avec d'autres grimpetreizien.ne.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).

Venir au 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](#) avant de venir grimper !

Cela vaut aussi pour la séance progression du mardi soir.

	lundi	mardi		mercredi	jeudi	vendredi
	19 janvier	20 janvier		21 janvier	22 janvier	23 janvier
SOIR	18h-22h15	18h-20h	20h-22h	20h-22h15	20h-22h15	18h-22h30
						Ouvert aux voisins si un membre de G13 est présent.

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

Écris à 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).

La réduc au Vieux campeur ! 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 ?



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 !](#)

On aime, on partage !

Participez à une étude médicale sur l'activité physique et les douleurs menstruelles. Une interne en médecine générale à la faculté de Paris Saclay mène une étude dans le cadre de sa thèse sur le lien entre activité physique et douleurs de règles. Elle recherche des participant.e.s sportif.ve.s pour répondre à un questionnaire anonyme, accessible via [ce lien](#) (Le questionnaire est ouvert jusqu'à mi-août). Votre participation contribue à l'avancée des connaissances médicales sur ce sujet — merci d'avance !

Envie d'une pause film ? 🎬

Guillaume nous suggère [ce film](#) faisant la promotion d'une pratique plus respectueuse de la nature dans les sports d'extérieur.

Des suggestions pour la prochaine lettre d'info ?

Ecris au collectif com : communication.grimpe13@gmail.com !

Envoyé par Grimpe13 :
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)