



# GRIMP'ENTETE LE CLUB D'ESCALADE DE RAMBOUILLET

## PROGRAMME ADOS NOVEMBRE - DECEMBRE 2011

### Créneaux horaires :

mercredi : 19h30 à 21h30

vendredi: 19h00 à 21h00 - un vendredi sur 2

Vendredi 04 novembre	Gaël	Séance de pan à l'école Foch
Mercredi 09 novembre	Aymeric / Florent	Escalade en tête / Blocs - Programme Groupe Compétition
mercredi 16 novembre	Phil A / Fred	Gestuelle , PME, Lecture de voie - Programme Groupe Compétition
Vendredi 18 novembre	Gaël	Séance de pan à l'école Foch
Mercredi 23 novembre	Jacques / Florent	Moulinette / Manip de haut de voie - Programme Groupe Compétition
Mercredi 30 novembre	Phil C / Florent	Escalade en tête / Blocs - Programme Groupe Compétition
Vendredi 02 décembre	Gaël	Séance de pan à l'école Foch
Mercredi 07 décembre	Phil C / Aymeric	Grimpe à la frontale - Programme Groupe Compétition
Mercredi 14 décembre	Phil A / Fred	Gestuelle, PME, Lecture de voie - Programme Groupe Compétition
vendredi 16 décembre	Gaël	Séance de pan à l'école Foch

### Numéros de téléphone des encadrants responsables de séances

Phil C : 06.81.12.79.77 / Phil A : 06.67.72.46.28 / Jacques : 06.62.05.64.55 / Gaël : 06.62.42.37.39 /  
Fréd : 06.46.31.11.83 / Florent : 06.71.47.53.72 / Aymeric : 06.88.39.13.92

[www.grimpentete.org](http://www.grimpentete.org)



# GRIMP'ENTETE LE CLUB D'ESCALADE DE RAMBOUILLET

VACANCES DE NOEL : DU 17/12/2011 AU 02/01/2012

## BULLETIN D'INFORMATION NOVEMBRE - DECEMBRE 2011

### Compétition

Un groupe Compétition est mis en place pour l'année 2011/2012. La première compétition "Départementaux" aura lieu le 27 Novembre 2011.

Afin de parfaire l'entraînement, une **sortie à Villennes aura lieu le 13 novembre 2011**. L'horaire sera précisé ultérieurement.

### Topo Bascan

De nouveaux blocs et voies ont été ouverts. Un nouveau topo a été réalisé et est disponible dans la malle. Merci de le restituer en fin de chaque séance. Merci à Gaël, Fred, Aymeric et à tous les ouvreurs.

### Mianika

Pour tous ceux souhaitant découvrir de nouveaux horizons, de nouvelles activités, mettre en pratique ce qui a été découvert sur le mur, Philippe Andrieux propose de nombreuses activités, de Rambouillet à Tamanrasset, en passant par la Grèce, la Jordanie, Madagascar, Groenland ou toute autre destination dont vous rêvez. N'hésitez pas à consulter Phil A et à vous connecter sur [www.mianika.com](http://www.mianika.com)

#### Numéros de téléphone des encadrants responsables de séances

Phil C : 06.81.12.79.77 / Phil A : 06.67.72.46.28 / Jacques : 06.62.05.64.55 / Gaël : 06.62.42.37.39 /  
Fréd : 06.46.31.11.83 / Florent : 06.71.47.53.72 / Aymeric : 06.88.39.13.92

[www.grimpentete.org](http://www.grimpentete.org)