

NUMÉRO 1  
FÉVRIER 2026



# NEWSLETTER

POUR LES IRREDUCTIBLES GRIMPEURS



EVENEMENTS A VENIR

FALAISE DE GREZ-NEUVILLE

PROGRESSER EN ESCALADE

LA FFME VOUS INFORME

## EVENEMENTS À VENIR

Cette année, le championnat se déroulera dans la salle des Encordés, notre mur sera équipé de nouvelles voies spécialement conçues par des ouvriers pour ce défi officiel.

Nous sommes heureux d'accueillir cette compétition et nous vous attendons nombreux afin de nous aider dans la préparation et le déroulement de ces deux journées ! Un ensemble de bénévoles est requis pour le démontage et nettoyage du mur en amont de la compétition mais également afin de tenir la distribution des boissons et denrées diverses, nettoyage, rangement, et distribution de bonne humeur pendant le championnat 😊

Afin de faciliter l'organisation de cet évènement, nous vous proposons de vous inscrire dès maintenant sur les liens suivants :

> [AIDE DEMONTAGE](#)  
[MUR 21 février](#)

> [AIDE COMPETITION](#)  
[7 /8 mars](#)

# 7 ET 8 MARS 2026

## CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL DE DIFFICULTÉ

**PARTICIPEZ  
À CET ÉVÈNEMENT !**



Retrouvez ces informations sur  
notre page du site web  
**"CHAMPIONNAT  
DÉPARTEMENTAL"**

# CONTEST DIFFICULTE 28 FEVRIER 2026

Dès 11 ans, vous pouvez participer  
au contest organisé par le club  
d'Avrillé !

Grimpeurs amateurs et grimpeurs  
confirmés, venez vous tester

## INSCRIPTION CONTEST AVRILLE

Retrouvez toutes les informations  
nécessaires sur le site internet du  
club en cliquant sur le logo ci-  
dessous :



## **SALLE D'AVRILLE (ASA)**

Avenue de la Ronde  
49240 AVRILLÉ



# REHABILITATION DU SITE DE LA FALAISE DE GREZ-NEUVILLE

**Situé entre Grez-Neuville et Le Lion d'Angers, à proximité de la confluence de l'Oudon et de la Mayenne. Accès à pied par le chemin de halage de la Mayenne. (1,2 Km de marche à partir du parking du pré Saint Jacques à Grez-Neuville).**

C'est une excellente nouvelle pour notre club, car nous aurons la possibilité de faire de l'escalade en falaise à seulement quelques minutes du Lion d'Angers.

Merci à toutes et tous pour votre aide à la réhabilitation de ce site ! Depuis novembre, plusieurs samedis ont été investis pour dégager les accès, démousser les parois, abattre des arbres.

Le Comité Territorial du Maine et Loire et la mairie de Grez-Neuville souhaitent ouvrir ce site en avril. Il reste encore un peu de travail à effectuer afin d'obtenir l'accord des autorités compétentes confirmant la sécurité pour l'activité d'escalade.





# PROGRESSER EN ESCALADE

Devenir un bon grimpeur c'est faire preuve d'une grande adaptabilité ! C'est donc trouver une solution à un passage donné qui convient à votre forme physique, vos compétences et votre état d'esprit.

Il est utile de laisser une large part d'incertitude et de vous adapter à une situation difficile. Si possible, tenter d'être efficace en faisant le moins d'efforts.

Respectez les règles de sécurité et faites vous plaisir avec ténacité comme un enfant qui apprend à marcher 🐾

Cherchez à sentir le mouvement plutôt qu'à le penser et acceptez de vous exposer à l'inconnu.

Soyez volontaire pour relever des défis selon votre niveau !

Ces contraintes augmentent votre créativité et votre adaptabilité.

La première compétence à acquérir est de se défaire de l'habitude de se juger constamment. L'ego est un frein aux apprentissages.

Ensuite tentez de mémoriser quelques mouvements basiques (lolotte, jeté, drapeau...) et le vocabulaire adéquat (dalle, dévers, dièdre, fissure...)

Essayer de ne pas trop grimper de face et surtout monter les pieds ! et oui ainsi vous déplacez votre centre de gravité vers le haut.

Ecoutez les nouvelles sensations, ressentez un nouvel équilibre.



## *SE RAPPELER DES BONNES REGLES DE SECURITE*

Cliquez sur l'image pour vous rendre sur le site

