



club alpin français
Pays de
Fontainebleau

6 rue du Mont Ussy
77300 FONTAINEBLEAU

bulletin trimestriel n° 99
janvier • février • mars
2017

LA VIE DU CLUB

C'est un exercice difficile que d'écrire un édito qui sonne « juste ».

Au travers de ma mandature je ne veux pas déconstruire l'existant pour reconstruire un nouveau projet mais bien trouver des leviers qui permettront à notre club d'attaquer ces prochaines années avec plus de sérénité.

En effet, les effectifs baissent depuis plusieurs années et la moyenne d'âge de nos adhérents et de nos encadrants augmente. Certes la sagesse et l'expérience font la force de notre association, mais nous devons mettre en place de nouvelles actions qui me semblent essentielles pour la survie et l'image de celle-ci.

Dans le passé, le club a mis en place de nombreuses activités portées par des hommes dont la volonté politique était de permettre au plus grand nombre d'accéder aux loisirs et/ou sports que nous offrent la forêt de Fontainebleau ou la montagne. Ils voulaient que le nom du CAF du pays de Fontainebleau puissent rayonner au-delà des cimes de nos arbres.

Si nous devons reprendre un peu l'historique, notre club a été créé en 1991-1992 à Bois-le-Roi par Benoît Sénéchal et Christian Chapirot.

Très vite il y a eu la création d'une école d'escalade pour les jeunes, par Benoît Sénéchal, gérée et développée par Yves Almin pendant 10 ans (1994 à 2004) ; l'effectif atteignait jusqu'à 23 enfants de 9 ans à 16 ans. L'activité se déroulait sur le mur du gymnase des Terrasses à Avon et en forêt.

Sur la même période, de nombreuses rencontres et des vacances communes en montagne se sont déroulées avec la ville de Constance (jumelage avec Fontainebleau).

Des formations ont permis à nos encadrants de proposer de nombreuses sorties au plus grand nombre. Le club a organisé lui-même deux stages d'escalade homologués et partiellement financés par notre ffcam, auquel ont participé des membres d'autres clubs, l'un en 2006 (stage initiateur escalade sur site sportif avec 12 participants), l'autre en 2008 (stage « grandes voies » brevetant 6 moniteurs du club). Le club participait chaque année aux Naturiales de Fontainebleau (maintenant c'est tous les deux ans) par l'apport de cadres assurant les jeunes sur un petit mur mobile.

Des réunions en salle Madagascar plus marquantes ont fait venir un public non membre : en 2007 une démonstration de photos en relief dans une cavité géante en exploration, des liaisons avec « On va sortir », plus récemment des photos et vidéos d'alpinisme ou ski par Georges TSAO.



Et depuis l'an dernier, à nouveau la création de l'école d'escalade « jeunes»...

Cette liste n'est pas exhaustive, j'oublie évidemment de nombreuses actions et de nombreux noms...

Aujourd'hui, il me semble nécessaire d'impulser une nouvelle dynamique afin que les actions de notre club amènent un nouveau public. Dans cette optique, je souhaite renforcer l'école d'escalade et proposer de nouvelles activités comme la slackline et pourquoi pas des « jeux nature » pour les familles... De plus nous devons développer notre partenariat avec d'autres CAF (prévoir par exemple une sortie ou week-end par semestre).



La formation de nos cadres doit perdurer, il est important de trouver de nouveaux encadrants.

Chaque responsable d'activités doit prendre toute sa place dans ce chantier.

Quant au partenariat, l'ONF serait partante pour travailler avec nous à travers différents projets : sensibilisation autour de l'environnement (ramassage de déchets sur plusieurs périodes, voir animation d'un chemin via une application, journée festive sur le printemps 2018...).

Dans le cadre de toutes nos manifestations et pots amicaux, **il faut tendre vers le zéro déchet et consommer des produits souchieux de l'avenir de notre planète**. Le magasin Biocoop est prêt à nous sponsoriser pour **éditer un nouveau tee-shirt avec le label « commerce équitable »** (concours de dessin pour trouver le nouveau motif).

Lors de mon premier Comité Directeur, nous venons de mettre en place des commissions (animation - convivialité, communication, événements). Si vous souhaitez participer à ces chantiers vous êtes les bienvenu(e)s. Je communiquerai par « infocaf » régulièrement afin de vous tenir au courant de notre actualité.

Je tiens à remercier particulièrement Laurence KUPERFARB pour sa présidence et tous les membres du CD.

Saïd OULABSIR

RÉUNIONS



Vous pouvez rencontrer les principaux cadres de notre association lors des réunions ouvertes à tous. Sauf mention expresse, les réunions se tiennent dans nos locaux à :

**Maison des Associations de la ville de Fontainebleau
6 rue du Mont Ussy
Salle Madagascar, 2^e étage.**

Pour faire des propositions d'animation de réunions, contacter Isabelle Moratelli.

- **Mercredi 11 janvier, de 20h30 à 22h, galette des rois**, (Isabelle Moratelli).
- **Mercredi 1^{er} mars, à 20h30**, réunion de finalisation du programme du 2^{ème} trimestre (Isabelle Moratelli).
- **Mercredi 15 mars, de 19h à 20h30, mise sous enveloppe de l'édition du 2^{ème} trimestre du programme** (Isabelle Moratelli).
- **Mercredi 15 mars, de 20h30, à 22h, diaporama : Les Tatry entre Slovaquie et Pologne, à ski ou à pied** (Georges Tsao, Daniel Chopinet).

Informez-vous par courrier électronique...

Aidez-nous à réduire notre travail d'envoi du bulletin, **en ne recevant plus ce bulletin par la poste**. Il vous suffit d'envoyer un courriel depuis votre adresse électronique, en utilisant comme objet le mot «subscribe» (ne pas mettre les guillemets), comme texte rien ou de préférence votre nom, à : progcaf77-request@ml.free.fr. Vous recevrez dorénavant un courriel avec une pièce jointe contenant le bulletin dans un format imprimable.

D'autre part, si vous voulez communiquer des nouvelles ou **donner des rendez-vous entre cafistes du club**, inscrivez-vous à la «liste» **infocaf77**, en envoyant un courriel, dont l'objet sera «subscribe», à : infocaf77-request@ml.free.fr. Ensuite vous pourrez vous-même écrire à infocaf77@ml.free.fr.

CALENDRIER DE NOS ACTIVITÉS

Les sorties sont réservées aux membres du club à jour de leur cotisation, sauf pour les manifestations «ouvertes au public» et les sorties intitulées «découverte».

Il est possible de venir faire une initiation en contactant le club pour trouver une sortie adaptée. Nous organisons également des **sorties spécifiques intitulées «découverte» dédiées à l'initiation**. Elles sont ouvertes aux non-membres à condition d'être pré-inscrit quelques jours à l'avance avec nom, prénom, adresse, téléphone, date de naissance, téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident. Une assurance «découverte» (3 euros par jour, 3 jours maximum consécutifs ou non) peut vous être également proposée.

ESCALADE

(animateur *Thierry Liger*)

Nous organisons chaque week-end des sorties d'escalade, sur bloc, sur mur et en falaise.

Les sorties sur blocs se déroulent dans les massifs autour de Fontainebleau. Elles sont ouvertes à tous. Les rendez-vous se situent directement sur les sites (13h30 en hiver et 14h en été).

Les mineurs doivent contacter au préalable les encadrants qui leur indiqueront si la sortie est adaptée. Les mineurs de moins de 14 ans doivent être accompagnés de leurs parents.



Attention !!! en cas de mauvais temps, la sortie peut-être annulée. Dans certains cas le lieu peut-être modifié. En cas de doute, contacter l'encadrant.

Niveaux techniques indicatifs :

Les massifs de Fontainebleau offrent plus de 300 circuits. Leur couleur indique le niveau de difficulté : blanc enfants, jaune, orange, bleu, rouge, blanc, noir. Il est par ailleurs précisé pour chaque circuit une cotation complémentaire :

F = Facile, PD = Peu Difficile, D = Difficile, TD = Très Difficile, ED = Extrêmement Difficile.

Les sorties tous niveaux regroupent sur un même site toutes les difficultés.

Pour les sorties en falaise, contacter l'organisateur pour obtenir les informations nécessaires (niveaux, lieux, transport, hébergement,....).

Le matériel comprend: baudrier, 3 mousquetons à vis, 2 anneaux de cordelette pour autobloquant (7 mm), 1 dispositif d'assurage type Reverso, 1 longe, chaussons, casque, et même un topo (pour participer au financement du matériel d'équipement des falaises). Pour l'initiation, le matériel peut être prêté. Une cordée autonome doit maîtriser les manœuvres en ascension, descente, échappatoire, l'itinéraire, l'évaluation des dangers, etc.

(*) **Certaines entrées sur mur d'escalade sont payées par le club** pour favoriser la pratique au sein du club : 12 places environ pour les membres à jour de cotisation, dans l'ordre d'inscription, les demandes suivantes étant prioritaires pour la séance suivante ; les entrées mur sont **payantes pour les personnes en «sortie découverte»**.

Par courtoisie pour les encadrants, il est recommandé de les prévenir par SMS ou par téléphone de votre participation les jours qui précèdent la sortie ou le matin même.

Date	Responsable	Activité	Niveau	Rendez-vous	Site
------	-------------	----------	--------	-------------	------

Janvier

Di 8	Irène Nogier	Bloc	<u>Tous niveaux</u> : jaune PD, orange AD, bleu D , rouge TD+	13h30 , parking de la Vallée de la Mée près du Vaudoué	Rocher fin (Parcelle 146, accès sud)
Di 15	Hervé Béranger	Mur	<u>Tous niveaux</u>	11h15 , salle Karma à Fontainebleau. Inscription auprès de l'organisateur	3h de grimpe en salle. Entrée gratuite sous condition (*)

Sa 21	Hugues Accarie	Bloc	<u>Tous niveaux</u> : jaune PD+ , orange AD+ , bleu D , rouge TD+	13h30 , parking de la Vallée de la Mée près du Vaudoué	Rocher du Potala (Parcelle 162, accès sud-ouest)
Di 22	Hubert Protin	Bloc	<u>Jaune PD-</u> , autres circuits à proximité : orange AD	13h30 , parking de la Croix Saint-Jérôme	Rocher des Potets (Parcelle 133, accès nord)
Sa 28	Céline Boissier	Mur	<u>Tous niveaux</u>	11h15 , salle Le Nautil à Pontault-Combault. Inscription auprès de l'organisateur	3h de grimpe en salle. Entrée gratuite sous condition (*)

Février

Sa 4	Hervé Michel	Bloc	<u>Tous niveaux</u> : jaune PD, orange AD, bleu D , rouge TD+	13h30 , parking de la Vallée de la Mée près du Vaudoué	Rocher Fin (Parcelle 146, accès sud)
Di 12	A confirmer	Bloc	<u>Oranges AD+, Bleu D, Noir TD+</u>	13h30 , parking de la buvette du Bas Bréau de Barbizon	La Roche aux Dames (Parcelle 714, accès est)
Sa 18	Thierry Liger	Bloc	<u>Blanc EN, orange AD+, bleu D , rouge TD</u>	13h30 , parking de la buvette du Bas Bréau de Barbizon	Apremont Bizons (Parcelle 719, accès nord)
Di 19	Hubert Protin	Bloc	<u>Orange AD-</u> autres circuits à proximité : orange AD+, rouge TD	13h30 , parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole	91,1 (Parcelle 135, accès sud-ouest)
Sa 25	Hugues Accarie	Bloc	<u>Blanc EN , jaune PD+ , orange AD, bleu D+, rouge TD+</u>	13h30 , parking du Cabaret Masson	Rocher Saint-Germain (Parcelle 241, accès est)

Mars

Sa 4	Hugues Accarie	Mur	<u>Tous niveaux</u>	11h15 , salle Karma à Fontainebleau. Inscription auprès de l'organisateur	3h de grimpe en salle. Entrée gratuite sous condition (*)
Di 12	A confirmer	Bloc	<u>Tous niveaux</u>	13h30 , parking du Rocher du Duc Est sur la D78 à Beauvais (91)	Beauvais Est / Rocher du Duc
Sa 18	Hervé Béranger	Bloc	<u>Jaune PD+ n°1 rénové</u>	13h30 , maison forestière des Huit Routes à Fontainebleau	Mont d'Ussy Est (Parcelle 264 / 273, accès ouest)
Di 19	Hubert Protin	Bloc	<u>Jaune PD+</u> , autre circuit à proximité : bleu TD-	13h30 , parking de la Vallée de la Mée près du Vaudoué	Rocher du Général (Parcelle 145, accès sud)
Di 26	A confirmer	Bloc	<u>Orange AD+, Bleu D, Noir TD+</u>	14h , parking de la buvette du Bas Bréau de Barbizon	La Roche aux Dames (Parcelle 714, accès est)

Avril

Sa 1er	Hervé Michel	Bloc	<u>Orange AD, Bleu D-, Rouge TD-, blanc ED</u>	14h , parking commun Isatis et Cuisinière	Franchard Isatis (Parcelle 766, accès ouest)
Di 9	A confirmer	Bloc	<u>Orange AD, Bleu D+</u>	14h , parking de la Plaine de Chanfroy près d'Arbonne-la-Forêt	Rocher de Milly secteur Cornebiche (Parcelle 74, accès sud)
Sa 15	A confirmer	Bloc			
Di 23	A confirmer	Bloc			

Sa 29	Thierry Liger	Bloc	<u>Circuit non fléché D+</u> , possibilité de rejoindre la Ségognole à proximité (tous niveaux)	14h , parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole (au bout du parking)	La Roche aux Oiseaux (Parcelle 138, accès nord-est)
-------	---------------	------	---	---	---

Mai

Di 7	A confirmer	Bloc			
Sa 13	A confirmer	Bloc	<u>Orange D-, Rouge TD</u>	14h , parking forestier de la route de la Plaine Verte, accès en voiture par la D58 jusqu'à l'entrée de Bourron-Marlotte puis par la route de la Grande Vallée.	Restant du Long Rocher (Parcelle 549, accès ouest)
Sa 20	Hervé Michel	Falaise	<u>Tous niveaux</u>	Covoiturage, sortie à Vieux-Château (Bourgogne)	
Sa 27	A confirmer	Bloc			

Juin

Sa 3 au Lu 5	Week-end Multi-activités à Santenay en Bourgogne non loin des falaises de Rémigny.				
Sa 10	Hervé Michel	Bloc	<u>Jaune PD+</u> , autre circuit à proximité : bleu TD-	14h , parking de la Vallée de la Mée près du Vaudoué	Rocher du Général (Parcelle 145, accès sud)

Escalade à la salle Karma :

Et n'oubliez pas les séances d'escalade à la **salle Karma à Fontainebleau** qui ont lieu le **jeudi soir à partir de 18h** (hors vacances scolaires). Hugues vous y attend munis des précieux tickets d'entrée (prix de vente 8 € pour les membres du club à jour de cotisation).

ESCALADE JEUNES

Pour les jeunes de plus de 10 ans, attirés par l'**escalade**, le club CAF de Fontainebleau propose de grimper pendant les **samedis scolaires**, sans compter de possibles sorties plus longues.

Les objectifs proposés sont les suivants :

- **découvrir ou reprendre l'escalade** sous ses diverses formes (milieu naturel, forêt de Fontainebleau et structures artificielles) puis d'aller vers l'autonomie, en sécurité, au cours de séances animées par **Frédéric Campani, moniteur B.E.**
- **partager** des valeurs telles que la solidarité, l'entraide, l'écoute et l'esprit de groupe.
- **perfectionner** sa technique sur de beaux murs artificiels ou en forêt sur les nombreux sites de blocs.
- participer éventuellement à des stages, week-ends ou séjours d'escalade.

=> Pour tout renseignement, prendre contact par le numéro du club 06 10 46 71 61.

- **Projet de stage d'escalade durant les vacances de février.**
- **Projet de week-end d'escalade en falaise au printemps.**

RANDONNÉE CLASSIQUE

(animateur Jean-Louis Dufлот)

Les sorties intitulées « **découverte** » sont des sorties d'**initiation** (les non-membres doivent se pré-inscrire pour assurance à la journée). Sauf précisions et dénivelés, les **niveaux indicatifs** sont : Facile, Moyen (3,5 à 4,5 km/h), Soutenu (4,5 à 5,5 km/h), Sportif (plus de 5,5 km/h ou fort dénivelé). Pensez au covoiturage !



Date	Responsable	Niveau	Rendez-vous	Site
------	-------------	--------	-------------	------

Janvier

Di 8	Jean-Louis Dufлот	<u>Facile</u> , 3h, découverte	13h30 , église de Nanteau-sur-Lunain	Vers la Fosse aux Loups
Di 15	Annie Adam	<u>Facile</u> , 3h, découverte	13h30 , Parking de la Dame Jouanne (Larchant)	
Di 22	Isabelle Moratelli	<u>Facile</u> , 3h,	13h30 , parking de la Croix Saint-Jérôme	
Di 29	Nadine Peuch	<u>Facile</u> , 3h,	13h30 , Parking de la Canche aux Merciers	

Février

Di 5	Jean-Louis Dufлот	<u>Facile</u> , 3h, découverte	13h30 au carrefour d'Achères (sur la route ronde ou CD301 à 2km au sud du carrefour de la croix de Franchard)	Vers le Mont Enflammé
Di 12	Saïd Oulabsir	<u>Moyen</u> , 2h30	10h , Parking de la Canche aux Merciers	
Di 19	Isabelle Moratelli	<u>Facile</u> , 3h,	13h30 , parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole	
Di 26	Nadine Peuch	<u>Moyen</u> , 3h	13h30 , parking du musée de la préhistoire à Nemours	Forêt de Nemours, vallée des Châtaigniers.

Mars

Di 5	Jean-Louis Dufлот	<u>Facile</u> , 3h, découverte	13h30 au carrefour des Grands Feuillards (au sud-sud est du carrefour d'Achères)	Des mares de coulevreux au mares de béorlots
Di 12	Ghislaine Combronde	<u>Facile</u> , 3h,	13h30 , mairie de Grez-sur-Loing	Par le pont de Grez.
Di 19	Irène Nogier	<u>Facile</u> , 3h,	13h30 , Parking de l'Eléphant à Larchant	
Di 26	Isabelle Moratelli	<u>Facile</u> , 3h, découverte	14h , parking de la buvette du Bas Bréau de Barbizon	

Et dans les prochains mois...

- Sortie sur Châblis les 8 et 9 avril, visite de caves, covoiturage. Renseignements et inscriptions auprès de l'organisateur, Saïd Oulabsir.
- Sortie les 3, 4 et 5 juin "**Tour du Mont Aiguille**" niveau moyen (6 personnes). Renseignements auprès de l'organisatrice, Nadine Peuch.
- **Week-end multi-activités** (escalade, randonnée, ..) à Vauchignon en **Bourgogne** du sa 3 au lu 5 juin.

- Projet de **randonnée itinérante dans les Alpes du 25 juin au 2 juillet**. Renseignements auprès de Jean-Louis Duflot.
- Projet de **randonnée itinérante dans les Pyrénées du 10 au 17 septembre**.. Renseignements auprès de Jean-Louis Duflot.

SPORTS DE NEIGE (animateur ski Georges Tsao et raquette Olivier Largillière)

Ski de randonnée, raquette, etc. : N'hésitez pas à contacter Georges Tsao ou Olivier Largillière.

Il est nécessaire de s'exercer avec le détecteur de personnes enfouies sous la neige (DVA), avant de participer aux sorties, quel que soit le type de sortie.

Pour le ski de randonnée, Georges Tsao vous rappelle qu'une bonne condition physique est nécessaire.



Pour les sorties en cars-couchettes : départ et retour à la SNECMA à Villaroche. L'inscription préalable est impérative, avec un chèque pour le transport en car. Le prix dépend de la destination, contacter Olivier Largillière ou Georges Tsao. Si le club annule, vous serez remboursé. Si vous annulez, le remboursement n'est fait qu'en cas de remplacement par quelqu'un.

Raquettes :

- **Ve 13 au di 15 janvier : sortie raquettes dans le Beaufortain. Niveau moyen.** Week-end complet à la date de la sortie du programme sauf désistements. Organisation : Saïd Oulabsir et Cédric Viviani.
- **Ve 24 au di 26 février : sortie raquettes, lieu à définir en fonction de l'enneigement. Niveau moyen.** Covoiturage. Renseignements et inscriptions auprès des organisateurs, Saïd Oulabsir et Cédric Viviani.
- **Sa 11 au sa 18 mars : randonnée itinérante en Queyras. Niveau soutenu.** Covoiturage. Inscriptions rapidement auprès d'Olivier Largillière.

Ski de randonnée :

- **Sa 21 et di 22 janvier :** car-couchette SNECMA. **Grand St-Bernard.** Niveau moyen. Inscriptions au plus vite auprès de Georges Tsao.
- **Sa 25 et di 26 février :** car-couchette SNECMA. **Samoëns.** Niveau moyen. Inscriptions au plus vite auprès de Georges Tsao.
- **Sa 18 au lu 20 mars :** car-couchette SNECMA. **Pyrénées.** Niveau moyen. Inscriptions au plus vite auprès de Georges Tsao.
- **Sa 22 au lu 24 avril :** car-couchette SNECMA. **Valais Suisse.** Niveau soutenu. Inscriptions au plus vite auprès de Georges Tsao.

Camp d'hiver :

Du 4 février au 11 février 2017 : semaine multi-activités neige en Maurienne. Au programme: ski de fond, ski de randonnée, raquettes, ski de piste, fondue et autres spécialités... **Inscriptions au plus vite** auprès de Benoît Sénéchal.

CAMP ALPIN ESTIVAL

Le **camp alpin** se déroulera cette année du **8 au 22 juillet dans les Pyrénées espagnoles**. Au programme comme les autres années, randonnées, escalade et alpinisme.

Aux manettes pour l'organisation cette année : Annie Adam, Sonia Urresola, Odile Zaniolo, Jean-Louis Duflot.

Activités diverses

Journée sport santé le samedi 1^{er} avril. Renseignements auprès de Saïd Oulabsir.