

Le ski dans ce programme cède lentement la place à l'escalade et à la randonnée. C'est le signe des beaux jours.

Et pourtant malgré la succession de tempêtes hivernales, nous avons été nombreux à nous activer : Jean-Louis qui tient les statistiques d'activité du club nous dira certainement que 2019 est une bonne année : en **ski**, en **raquettes**, en **escalade**, en **randonnée** mais aussi pour la session « Marche rapide » proposée par Cédric et Saïd le dimanche matin aux courageux.



L'escalade Jeunes se porte également bien. Les beaux jours de février ont permis de profiter de l'air de la forêt et des blocs. Ils seront ainsi prêts à participer au rassemblement de Camp4 Bleu des 30, 31 mai et 1^{er} juin prochain.

Question programme, il ne faut pas non plus oublier le **week-end multi-activités** que nous concocte Annie et remercier également Odile qui se démène actuellement pour que le **camp alpin** de cet été soit une réussite.

Un bon printemps !

Week-end raquettes au Mont Dore 8 au 10 février 2019



Chouette week-end au Mont Dore.

Hébergés au chalet CAF au pied des pistes, nous n'avons qu'à mettre un pied dehors pour profiter de la neige bien présente en ce début février.

Le seul bémol a peut-être été le temps : le passage de la tempête Irma ? Freya ? Laura ? Isaïa ? nous a forcé au demi-tour sur les crêtes où nous ne tenions pas debout. Mais la journée n'a pas été perdue, Cédric et Saïd ont joué l'improvisation à merveille.

Un petit concert de Jazz pour les plus courageus(es) le soir et nous avons repris la route dimanche avec un petit détour Art déco dans le Grand Café à Moulins.

Isabelle

LA VIE DU CLUB

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.

- **Mercredi 12 juin de 19h30 à 20h30 : mise sous enveloppe de l'édition du 3^e trimestre du programme** (Isabelle Moratelli).
- **Mercredi 12 juin, de 20h30 à 22h, réunion de préparation du camp alpin d'été.** (Odile Zaniolo)

Animations convivialité

(SONIA URRESOLA)

Sonia hante les offices de tourisme et surveille les occasions de vous proposer des moments festifs.

Restez attentifs aux invitations qu'elle lance sur infocaf.

Et si vous avez des idées, n'hésitez pas à la contacter.

Informez-vous par courrier électronique...

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 « infocaf77 », à : contact@cafbleau.fr. Ensuite vous pourrez vous-même écrire à infocaf77@cafbleau.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» (5 euros par jour, 3 jours maximum consécutifs ou non) peut vous être également proposée.

ESCALADE

(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.

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 | Encadrants | Sortie |
|-------------------------------|------------------|--|
| Sa 06 avril 14:00 - 18:00 | Hugues Accarie | Bloc - Le Mont d'Olivet <u>Orange AD, Bleu D</u> Stationnement au collège Arthur Rimbaud / Entrée du musée de la préhistoire- Nemours |
| Sa 13 avril 14:00 - 18:00 | Thierry Liger | Bloc - Beauvais-Est (Rocher du Duc) <u>Tous niveaux</u> Parking sur la D75 |
| Sa 20 avril au Di 28 avril | Michel Lardenois | Falaise et parois rocheuses - Buis-les-Baronnies Séjour d'escalade en falaise, couennes et courtes grandes voies, à Buis-les-Baronnies dans la Drôme. Pour grimpeurs autonomes , niveau 5c minimum en tête. Hébergement probablement en camping, et covoiturage. S'inscrire auprès de l'organisateur avant le 7 avril . |
| Sa 20 avril 14:00 - 18:00 | Sans encadrement | Bloc - Cul de Chien <u>Tous niveaux</u> Parking du cimetière de Noisy |
| Di 28 avril 14:00 - 18:00 | Thierry Liger | Bloc - la Gorge aux Châts <u>Tous niveaux</u> Se garer sur la route des Grandes Vallées |
| Sa 04 mai 14:00 - 18:00 | Sans encadrement | Bloc - 91.1 <u>Jaune PD+, orange AD, orange AD+, rouge TD</u> 14h00 - Parking du cimetière de Noisy |
| Sa 11 mai au Sa 18 mai | Hervé Béranger | Falaises et parois rocheuses - l'Hérault Semaine d'escalade au Caroux , à Bédarioux-Caussanel , Bédarioux-Roc Rouge , et Landeyran . <u>Tous niveaux</u> . Grimpeurs autonomes. Hébergement en camping (camping du Caroux à Mons-la-Trivalle). Inscriptions avant le 15 avril auprès de l'organisateur, qui réservera le camping. |
| Sa 11 mai 14:00 - 18:00 | Hervé Michel | Bloc - JA Martin <u>Tous niveaux</u> Parking du Rocher Caillau - Le Vaudoué |
| Sa 18 mai 14:00 - 18:00 | Thierry Liger | Bloc - La Ségognole <u>Jaune PD+, Orange AD+, Rouge TD</u> Parking du cimetière de Noisy |
| Sa 25 mai 14:00 - 18:00 | Hervé Béranger | Bloc - le Calvaire <u>Jaune PD, Orange AD+, Bleu D+</u> Parking de la Croix d'Augas. |
| Di 02 juin 14:00 - 18:00 | Céline Boissier | Bloc - Drei Zinnen <u>Orange AD+, Bleu D</u> Parking a proximité d'Arbonne la Forêt le long de la D64 au niveau de l'acqueduc |
| Sa 08 juin au Lu 10 juin | Annie Adam | Week-end multi-activités - Bourgogne Randonnée, Escalade, VTT... A Santenay en Bourgogne, non loin de Rémigny et Cormot. Renseignements et inscriptions auprès de l'organisatrice Annie. |
| Sa 08 juin 14:00 - 18:00 | Malik Benreguig | Bloc - Rocher du Général <u>Jaune PD+, Bleu TD-</u> Parking de la vallée de la Mée - Le Vaudoué |
| Di 16 juin 10:00 - 12:30 | Hervé Béranger | Falaise - Glandelles - manœuvres de corde Noeud de cabestan, relais en grande voie, rappels, remontée sur corde, traction grenouille. |

| | | |
|-----------------------------------|------------------|---|
| | | De 10h à 12h30 puis pique-nique sur place, avant de rejoindre la séance bloc aux Troglodytes. |
| Di 16 juin 14:00 - 18:00 | Hervé Béranger | Bloc - Troglodytes <u>Jaune PD, orange AD+, bleu D+</u> Attention : le rendez-vous est au parking situé sur la route de Poligny, à 1.2 km du rond-point du musée de la préhistoire |
| Sa 22 juin 14:00 - 18:00 | Thierry Liger | Bloc - Apremont Bizons <u>Orange AD+, Rouge TD</u> Parking de la buvette de la Caverne aux Brigands |
| Sa 29 juin 14:00 - 18:00 | Hervé Michel | Bloc - La Canche aux Merciers <u>Tous niveaux</u> Parking de la Canche aux Merciers |
| Sa 13 juillet au Sa 27 juillet | Odile Zaniolo | Camp alpin d'été 2019 en Vanoise / Maurienne |
| Di 18 août au Di 25 août | Michel Lardenois | Falaise et parois rocheuses - Vallée de Névache Séjour en vallée de Névache, pour grimpeurs autonomes en grandes voies avec un niveau minimum en tête de 5c. Hébergement en camping. Contacter l'organisateur avant le 30 juin 2019 . |
| Sa 19 octobre au Sa 26 octobre | Hervé Béranger | Falaise et parois rocheuses - Kalymnos Escalade tous niveaux, mais grimpeurs autonomes . Les dates correspondent à la première semaine des vacances scolaires. Le budget transport et logement est de l'ordre de 650 €. Les renseignements et l'inscription se prennent auprès de l'organisateur, avant le 1er avril 2019 . |

Escalade à la salle Karma :

Les séances d'escalade à la salle Karma à Fontainebleau qui ont lieu le jeudi soir à partir de 18h reprendront au mois d'octobre. Renseignements auprès de Hugues qui détient les précieux tickets d'entrée (prix de vente 8 € pour les membres du club à jour de cotisation).

ESCALADE JEUNES

Pour les jeunes attirés par l'escalade, le Caf du Pays de Fontainebleau possède une école, labellisée par la FFCAM, qui fonctionne tous les samedis en période scolaire. Elle a pour but de faire découvrir l'escalade sous ses diverses formes et de perfectionner sa technique pour aller vers l'autonomie en sécurité, tout en partageant des valeurs comme la solidarité, l'entraide, l'écoute et l'esprit de groupe.

Les plus jeunes, à partir de 8 ans, sont accueillis le matin de **10h00 à 12h00** et **les plus grands**, à partir de 12 ans et plus expérimentés, entre **16h00 et 18h00**.

Les cours, encadrés par **deux brevetés d'Etat**, Frédéric Campani et Anne France Dupay, se déroulent soit en **milieu naturel** (Forêt de Fontainebleau), soit à la **salle Karma**, selon la météo. D'autres **sorties plus longues**, à la journée ou sur un week-end, sont également organisées.

- **Du 30 mai au 1^{er} juin : Camp4 Bleu.** Rassemblement national de jeunes grimpeurs organisé sous l'égide de la FFCAM.

Plus d'informations sur la pages facebook de l'évènement : <https://www.facebook.com/cafcamp4> et auprès de Saïd Oulabsir.

Week-end multi-activités:

(ANNIE ADAM)

Du sa 8 au lu 10 juin. Week-end multi-activités - Bourgogne

Randonnée, Escalade, VTT... A Santenay, non loin de Rémigny et Cormot.. Hébergement en mobile home, covoiturage.

Renseignements et inscriptions auprès de l'organisatrice Annie Adam.

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 | Encadrants | Sortie |
|----------------------------------|---|---|
| Di 07 avril 14:00 - 18:00 | Irène Nogier | Vers le Mont Chauvet et les bivouacs, facile, 4h, rendez-vous au parking de la Maison forestière de Maintenon Attention il y a peu de places pour le stationnement, possibilité de se garer du côté du château (CSEM) ou du côté de la D58 (appeler l'organisatrice au besoin). |
| Di 14 avril 10:30 - 17:00 | Jean-Louis Duflot | Vers les friches de Poligny, facile, 3h, deux rendez-vous possibles (voir ci-dessous) Deux horaires de rendez-vous sur le parking du musée de la préhistoire à Nemours : - 10h30, pour visite au musée de l'exposition temporaire « évolution » - 14h au même endroit pour la randonnée. Repas au restaurant « Courtepaille » à proximité ou pique-nique après la visite du musée. |
| Sa 20 avril au Lu 22 avril | Irène Nogier | Week-end de visite du parc naturel de Boutissaint et si possible du château de Guédelon, facile à moyen Randonnée vers les sources du Loing et possibilité de visite de caves (Sancerre). Hébergement en camping ou mobil-home suivant les dates d'inscription. Possibilité de se joindre uniquement à la journée du samedi. Contacter l'organisatrice au plus vite. |
| Di 21 avril 14:00 - 17:00 | Christian Chapirot | Du côté du Rocher St-Germain, facile 3h, rendez-vous au parking du Cabaret Masson |
| Di 28 avril | Olivier Largillière | 50^{ème} édition de la randonnée Auxerre-Vézelay organisée par nos voisins du CAF d'Auxerre A cette occasion , Olivier a réservé, comme à deux reprises déjà, le gîte de St Cyr les Colons. Mais de ce côté les inscriptions sont closes. Cependant rien ne vous empêche de participer à la randonnée et de rejoindre la copains du club le jour J. 6 parcours s'échelonnent entre 8 et 58 km. Plus d'informations et inscriptions sur le site du club d'Auxerre http://cafauixerre.ffcam.fr/ |
| Di 28 avril 14:00 - 17:00 | Isabelle Moratelli | Dans la vallée de l'Essonne, facile, 3h, rendez-vous devant l'église de Briarres-sur-Essonne (45) Briarres est à 4 km de Puiseaux. Latitude : 48.228254 ; longitude : 2.427356 |
| Di 05 mai 10:00 - 17:30 | Jean-Louis Duflot | En descendant l'Yonne, facile, 3h30, deux rendez-vous possibles (voir ci-dessous) Deux horaires de rendez-vous devant l'église de Misy-sur-Yonne : - 10h30, musée de la maréchalerie - 14h, au même endroit pour la randonnée Pique-nique en bord de Seine après la visite du musée. |
| Di 12 mai 10:00 - 17:00 | Irène Nogier | Les 25 Bosses, moyen, 6h, rendez-vous au parking du Rocher Cailleau Les "25 Bosses", en version randonnée sur 6h. Prévoir le pique-nique, de l'eau (1,5L) et de bonnes chaussures. |
| Di 19 mai 09:30 - 17:00 | Nadine Peuch | Randonnée à la journée, niveau moyen 5 à 6 h, rendez-vous parking de la Plaine de Sorques Prévoir un pique-nique |
| Di 26 mai 14:00 - 17:00 | Christian Chapirot | Le tour des gorges, facile 3h, rendez-vous au parking de Franchard Ermitage |
| Di 02 juin 14:00 - 17:00 | Isabelle Moratelli | Autour de Château-Renard, facile, 3h, rendez-vous sur le parking de la place du Château de la Motte Covoiturage possible depuis Melun ou Fontainebleau, contacter l'organisatrice. |
| Di 16 juin au di 23 juin | Beaucoup d'encadrants sont en vadrouille du côté de la Lozère laissant ici ces deux cases vides ... Mais n'hésitez pas, si le temps le permet, à lancer une invitation sur infocaf pour un rendez-vous sans encadrement du côté du Bas Bréau ou de Franchard par exemple. | |
| Di 30 juin 10:30 - 17:00 | Annie Adam | Dans les tableaux de Renoir, moyen, 17 km, 6h, rendez-vous devant la mairie des Essoyes (Aube) Pour le covoiturage, contacter l'organisatrice. Prévoir le Pique-nique. |

Et dans les prochains mois...

- **Du dimanche 16 au samedi 22 juin** : randonnée itinérante en Lozère. Inscriptions closes sauf désistement, Inscriptions auprès de Jean-Louis Duflot.
- **Du dimanche 8 au dimanche 15 septembre** : randonnée itinérante dans le Dévoluy à partir de Lus-la-Croix-Haute. Randonnée avec port du sac, dénivelé moyen 1000 m. Hébergement en gîtes. Covoiturage ou train (possibilité de train de nuit depuis Paris-Austerlitz jusqu'à Veynes). **Inscriptions closes sauf désistement. Renseignements auprès de l'organisatrice, Isabelle Moratelli.**
- **Sa 26 octobre au sa 02 novembre** : projet de randonnée en bord de mer avec nuit en point fixe, au pays Basque ou vers Perpignan
Randonnée de difficulté facile à moyenne, prévoir 10km à 18km par jour. **Contactez l'organisatrice rapidement qui réserve la location (un phare à nouveau si possible).** Inscriptions au plus tard à la fin de l'été (le mode de candidature des locations oblige à déclarer chaque inscrit nommément à l'avance).

VTT ET VTC

(AGNES BRUN)

Agnès et Isabelle (Hamon) souhaitent lancer l'activité rando à vélo (VTC)

Durée: demi journée, journée, we et plus....

Lieu: région de Fontainebleau, ile de France, France....et pourquoi pas à l'étranger !

N'hésitez pas à participer. Le port du casque est nécessaire, le club met éventuellement un casque à disposition. Emportez de quoi grignoter et boire en chemin.

Après une journée ensoleillée et réussie le 6 octobre, la séance prévue initialement le 10 novembre est reportée au mois de mars.

| Date | Encadrants | Sortie |
|-----------------------------|-------------------------------|--|
| Sa 6 avril 13:30 - 16:30 | Isabelle Hamon, Agnès Brun | VTC - Seine et Loing, 38 km, 3h, départ de Moret-sur-Loing |
| Sa 18 mai 13:30 - 17:30 | Isabelle Hamon, Agnès Brun | VTC - Seine, 35 km, 3h, départ de la gare de Saint-Fargeau Parcours proposé par Ghislaine Combronde. Attention, le rendez-vous est à la gare de Saint-Fargeau et non à celle de Ponthierry. |

ALPINISME

(CÉDRIC VIVIANI)

En préparation aux projets alpinisme 2019, Cédric Viviani et Saïd Oulabsir proposent depuis le mois de janvier et tous les 15 jours le **dimanche matin de 10 h à 13 h des marches rapides** ou parcours montagne si les conditions le permettent. Attention niveau soutenu ! Renseignements et Inscriptions obligatoires auprès de Cédric Viviani au minimum la veille. Les lieux de rendez-vous seront définis en fonction des conditions météorologiques. Prochaines dates : 14/04, 12/05, 26/05.

Les sorties organisées Cédric Viviani et Saïd Oulabsir

- **Ve 17 au di 19 mai: Week-end Via ferrata / randonnée alpine.** Covoiturage. Lieu encore à déterminer. Renseignements auprès de Cédric Viviani
- **Sa 25 et di 26 mai : Alpinisme, "Grand Parcours" de la FFCAM, La Bérarde.** Covoiturage. Renseignements auprès de Cédric Viviani.
- **Sa 22 et di 23 juin : Alpinisme, "Grand Parcours" de la FFCAM, Chamonix.** Covoiturage. Renseignements auprès de Cédric Viviani. Date à confirmer.
- **Sa 13 au sa 27 juillet : Au cours du camp alpin d'été 2019 en Vanoise / Maurienne.** 6 jours d'alpinisme : 4 jours en autonomie et 2 jours avec un guide

SPORTS DE NEIGE

animateur ski Georges Tsao

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 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.

Pour tous les déplacements, les inscriptions sont à faire auprès de Georges Tsao.

Reste un déplacement en cars-couchettes à la date suivante pour 2019 : **13-14-15 avril : Tarentaise**

Déplacements en covoiturage proposés par Olivier Ravisé, destinés aux **skieurs confirmés et en bonne forme physique** :

| | |
|-----------------------------|--|
| Ma 30 avril au me 01 mai | Valais, La Cabane de la Dent Blanche le 1er jour puis 2ème jour la Dent Blanche (VN) en alpinisme "hivernal". |
| Je 30 mai au di 02 juin | Valais / Zermatt, Les trois Mont Rose (dont la Pointe Dufour). |
| Sa 15 juin au lu 17 juin | Mont-Blanc, Mont-Blanc par les Grands Mulets et l'arrête nord du Goûter. |

Attention, le programme proposé par Olivier Ravisé est adaptable en fonction de la météorologie et de la nivologie. Les inscriptions sont à faire auprès de Georges Tsao.

CAMPS ALPIN D'ÉTÉ :

(ODILE ZANIOLO)

Camp alpin d'été 2019 en Vanoise / Maurienne

Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du **samedi 13 au samedi 27 juillet**. Il sera établi en camping et bungalows à Sollières Sardières près d'Aussois en vallée de Maurienne (en limite du parc de la Vanoise). Au programme comme les autres années : randonnée, escalade, alpinisme, avec ou sans encadrement.

Vous trouverez les renseignements auprès de Odile Zaniolo, coordinatrice de la logistique du camp. Et bientôt une fiche d'inscription sera à télécharger ou à obtenir auprès d'elle.

Une **réunion de préparation se tiendra le mercredi 12 juin à 20h30**, à la Maison des Associations, 6 rue du Mont Ussy à Fontainebleau, salle Madagascar. Celle-ci nécessite la présence des participants au camp.

Chacun est invité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp. Une séance de manœuvres de corde vous est vivement proposée le **dimanche matin 16 juin à 10h à Glandelles**, c'est le dimanche qui suit la réunion (voir la rubrique Escalade).