

Déjà le 3ème trimestre ! A l'heure où ce programme est bouclé, vient d'avoir lieu le week-end multi-activités organisé avec succès par Annie à Saulieu. Une vingtaine de participants ont pu profiter d'un temps suffisamment clément pour pratiquer escalade, randonnée et VTC en Morvan et Auxerrois.

Odile va prendre le relais dans les prochains jours avec l'organisation du camps alpin d'été de Sollières Sardières en Maurienne.

Et puis nous passerons l'été dans l'attente de nous retrouver en septembre pour les forums de rentrée

D'ici là profitez bien du soleil et de la montagne.

Ski de rando au Monténégro avec Pascal, Gilles, Georges et Catherine



« Ziveli » ! En serbe, on trinque beaucoup et notamment avec de l'eau de vie que certains d'entre nous ont rapportée dans leurs bagages. En effet, c'est ainsi que nous avons remercié notre guide Rado et nos gardiens de refuge Kokan et Mio. Ils nous ont accompagné pendant ce voyage où nous avons découvert quatre lieux différents.

Notre première étape fut Kolasin.

Puis direction Andrijevica, pendant deux jours encore, tout près de la frontière avec l'Albanie.

Notre troisième étape fut Rozaje (petite ville de

montagne où les églises orthodoxes côtoient les mosquées) ; puis les derniers jours, nous avons rejoint Zabljak (le Chamonix monténégrin). Nous avons souvent traversé des forêts de sapins noirs avant de gravir les pentes et d'atteindre les sommets.

Nous avons ainsi traversé un pays peu peuplé, encore très rural, et des paysages encore très sauvages. Nous avons longé la Tara dont les gorges longues de plus de 80 km sont enserrées de parois vertigineuses qui donnaient des idées de kayak à bon nombre d'entre nous.

Un voyage, des découvertes, du ski et du soleil dans le ciel bleu.

Catherine Benoit

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.

- **Forum de rentrée des associations en septembre, les après-midi des samedi 7** (Fontainebleau-Avon, Saïd oulabsir) **et dimanche 8** (Bois-le-Roi, Sonia Urresola).
- **Mercredi 18 septembre de 19h30 à 20h30** : mise sous enveloppe de l'édition du 4^e trimestre du programme (Isabelle Moratelli).

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.

Sonia, comme l'an dernier, devrait vous proposer une date de pique-nique festif à l'occasion d'un des apéro-concerts de la commune de Flagy.

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
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 .
Ve 30 août 14:00 - 18:00	Hervé Michel	Bloc - La Ségognole Jaune PD+, orange AD+, rouge TD Parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole (au bout du parking)
Di 08 septembre 14:00 - 18:00	Hervé Béranger	Bloc - Franchard-Hautes-Plaines - Sortie Découverte Jaune PD- renové, Jaune PD+ , Orange AD+ Parking commun Isatis et Cuisinière
Sa 14 septembre 14:00 - 17:00	Céline Boissier	Bloc - Rocher Saint-Germain jaune PD+ ; orange AD; bleu D+; rouge TD+ Parking du Cabaret Masson
Di 22 septembre 14:00 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - La Canche aux Merciers - Journée portes ouvertes Tous niveaux, séance ouverte à tous sans pré-inscription Parking de la Canche aux Merciers
Sa 28 septembre 14:00 - 17:00	Sans encadrement	Bloc - 91.1 Jaune PD+, orange AD, orange AD+, rouge TD Parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole
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. Les inscriptions sont closes sauf désistement.



Kalymnos

Escalade à la salle Karma :

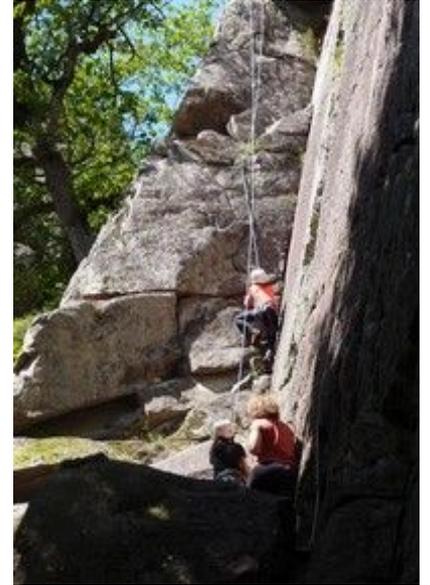
Les séances d'escalade à la salle Karma à Fontainebleau qui ont lieu le jeudi soir à partir de 18h reprendront au mois d'octobre. Renseignements auprès de Hugues qui détient les précieux tickets d'entrée (prix de vente 8 € pour les membres du club à jour de cotisation).

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**, Guillaume Tournus 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.



- **21 septembre** : Rentrée de l'école d'escalade. Plus d'informations auprès de Annie Adam

RANDONNÉE CLASSIQUE

(JEAN-LOUIS DUFLLOT)

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 14 juillet 14:00 - 17:00 Di 28 juillet 14:00 - 17:30	Isabelle Moratelli	Mont St-Germain – Longues Vallées, facile, 3h, rendez-vous au carrefour de Belle-Croix sur la D142 Latitude : 48.441316 Longitude : 2.668777
Di 28 juillet 14:00 - 17:30	Christian Chapirot	Bords de Seine et étangs de Bois-le-Roi à Livry, facile, 3h30, rendez-vous devant la gare de Bois-le-Roi Prévoir maillot de bain et sandales.
Sa 03 août 18:00 - 21:00	Irène Nogier	Autour du château de Blandy, facile, 3h, rendez-vous à 18h, devant le château de Blandy-les-Tours Prévenir l'organisatrice de votre venue au moins la veille. Boucle au départ du Château de Blandy, Randonnée, puis pique-nique sur place et éventuelle participation au cinéma en plein air dans la cours du château, « Retour vers le futur Samedi 3 août vers 22h15 »
Di 25 août	Christian	Seine et rochers autour de Bois-le-Roi, facile, 3h30, rendez-vous devant

14:00 - 17:30	Chapirot	la gare de Bois-le-Roi Prévoir maillot de bain et sandales.
Di 01 septembre 14:00 - 17:30	Annie Adam	Autour de Rogny-les-Sept-Ecluses, facile, 3h30, rendez-vous au parking des sept écluses à Rogny (89) Latitude : 47.742447 Longitude : 2.878783 (35km au sud-est de Montargis) Contacter l'organisatrice pour la prévenir de votre participation et pour l'organisation du covoiturage.
Di 08 septembre 14:00 - 18:00	Irène Nogier	Entre Loing et Orvanne, moyen, 4h, rendez-vous au niveau du cours pavé de Ravannes, non loin de la D218 à l'entrée d'Ecuelles.
Di 15 septembre 14:00 - 17:00	Cédric Viviani	Circuit bleu Denecourt n° 2, moyen, 3h, petit parking au-dessus de la gare de Fontainebleau devant la piscine de la forêt
Di 22 septembre 14:00 - 18:00	Isabelle Moratelli	Portes ouvertes - facile, 3h, rendez-vous au parking de la Canche aux Merciers
Di 29 septembre 14:00 - 17:00	Christian Chapirot	Tour d'Apremont, facile, 3h, rendez-vous au parking de l'auberge de la caverne du Bas-Bréau à Barbizon

Et dans les prochains mois...

- **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).
- **Sa 5 et 6 octobre : projet de randonnée entre Armance et forêt d'Othes au départ de Chaource (10).** renseignements et pré-inscriptions au plus vite auprès de Annie Adam pour qu'elle puisse réserver l'hébergement.

VTT ET VTC

(AGNES BRUN)

Agnès et Isabelle (Hamon) ont relancé cette année 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.



Date	Encadrants	Sortie
Sa 31 août 10:30 - 16:30	Isabelle Hamon,	VTC – Yonnes et Seine, 30 à 40 km, départ de la gare de Montereau. Apporter le pique-nique.
Sa 28 et di 29 septembre	Agnès Brun	VTC - Week-end vélo aux étangs de Baye, dans la Nièvre, près de Saint Saulge (report du week-end initialement prévu fin juin.) Hébergement en bungalows de toile. Covoiturage. Contactez rapidement l'organisatrice.

ALPINISME

(CÉDRIC VIVIANI)

- **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**



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. Une fiche d'inscription est à télécharger ou à obtenir auprès d'elle.