

Un été bien rempli s'achève. Il a été initié par la randonnée en terre lozérienne de Jean-Louis dont vous avez pu lire le compte-rendu par Véronique sur notre site internet. Le camp alpin a suivi avec un franc succès. Et alors que certains profitaient d'un soleil encore estival lors d'une randonnée dans le Dévoluy, d'autres s'affairaient déjà à préparer la rentrée : forum des associations de Fontainebleau-Avon et Bois-le-Roi, école d'escalade.

Les prémices de l'hiver apparaissent déjà dans ce programme mais d'ici là profitez bien des derniers beaux jours ... Bonne rentrée à tous.

## *Retour sur le camp alpin 2019*



Nous nous souviendrons du camp alpin 2019 à Sardières car des projets multiples et variés ont été réalisés. L'Albaron (3637m), sommet emblématique de la Maurienne a été gravi par huit de nos alpinistes. Auparavant, avec d'autres membres du camp, ils avaient enchaîné plusieurs tronçons de la via ferrata du Pont du Diable, dans les gorges de l'Arc, renommée pour la longueur de la boucle complète, ses passerelles vertigineuses et ses dévers athlétiques. Notre président a terminé le tronçon le plus difficile !

Les randonneurs ont pu passer une nuit au refuge du Carro, profiter de l'ambiance et admirer les massifs glaciaires et les sommets des Levana. Les grimpeurs ont également passé quelques nuits en refuge pour faire plusieurs grandes voies au grand Châtelard ou dans les contreforts de la dent Parrachée. Cela leur a aussi permis d'échapper aux journées de canicule dans la vallée. Ces jours-là, nous avons recherché la fraîcheur en altitude ou à proximité de cours

d'eau : randonnées aux lacs du vallon d'Ambin, grimpe dans le Val Clarea à Grand Rotsa en Italie où le sentier et une bisse (canal d'irrigation) en encorbellement courent au pied des voies.

L'histoire militaire est très présente en Maurienne. La montée au Mont Froid, belvédère dominant la vallée, passe par la crête du général Sarret, soldat tombé lors des guerres de la révolution à l'attaque du Mont Cenis. Un groupe avec les enfants du camp alpin a parcouru le circuit des forts de l'Esseillon, vestiges des lignes de défense de la maison de Savoie contre une éventuelle invasion française juste avant l'unification de la Savoie à la France au 19<sup>e</sup> siècle.

Changement de monde pour le dernier jour avec le passage du Tour de France : bords de route occupés par les supporters et leurs voitures, flux incessant de cyclistes de tout acabit, distribution de casquettes aux couleurs d'un saucisson, stands d'encouragement... Nous avons échappé à cette ferveur en partant pour un sympathique déjeuner au refuge d'Avérole, avec les enfants.

Amitiés, Dominique Vilain

### Club alpin du pays de Fontainebleau

Maison des Associations, 6 rue du Mont Ussy, 77300 FONTAINEBLEAU

06 10 46 71 61

[contact@cafbleau.fr](mailto:contact@cafbleau.fr)

<https://www.cafbleau.fr>

## 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<sup>è</sup> étage.

- **Mercredi 20 novembre, de 20h30 à 22h, assemblée générale** (Saïd Oulabsir)
- **Mercredi 27 novembre, de 20h30 à 22h, soirée de lancement de la saison neige 2019-2020.** Diaporama rétrospectif de la saison précédente (Georges Tsao).
- **Mercredi 12 décembre de 19h30 à 20h30 : mise sous enveloppe de l'édition du 1<sup>er</sup> trimestre du programme** (Isabelle Moratelli).

### Animations convivialité

(SONIA URRESOLA)

Sonia surveille les occasions de vous proposer des moments festifs.

Restez attentifs aux invitations qu'elle lance sur infocaf.

Une soirée rétrospective de l'année écoulée vous sera certainement proposée au mois de décembre.

### 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](mailto:contact@cafbleau.fr). Ensuite vous pourrez vous-même écrire à [infocaf77@cafbleau.fr](mailto:infocaf77@cafbleau.fr).

### Adhérez ou renouvelez votre adhésion...

Pour les personnes déjà au club, au 1<sup>er</sup> octobre 2019, c'est le moment de renouveler votre adhésion pour un an.

Vous pouvez adhérer par courrier (la fiche d'inscription est téléchargeable sur le site internet du club) et payer par chèque, Chèques-Vacances ou Coupons Sports.

Pour renouveler, utilisez le site <https://extranet-clubalpin.com/renouveler>, puis vous indiquerez votre numéro d'adhérent et le code figurant en haut à gauche sur l'appel individuel 2019/2020 que vous avez reçu par la poste.

Pour les nouvelles adhésions de personnes non inscrites auparavant, utilisez notre site <http://www.cafbleau.fr>, bouton « Comment adhérer ».

Si votre conjoint, votre enfant, ou votre petit-enfant veut devenir un nouveau membre, indiquez votre numéro d'adhérent comme « chef de famille », et utilisez le même code que pour votre renouvellement.

Il vous est demandé un certificat médical pour toute nouvelle adhésion, un renouvellement de certificat à échéance de 10, 5, 3 ans ou annuel suivant votre âge, votre pratique ou suivant vos réponses à un questionnaire d'auto-évaluation.

## 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.

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'assurance 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 06 octobre 13:30 - 17:00	Hervé Béranger	<b>Bloc - Le Calvaire</b> Tous niveaux - Jaune PD-, Orange AD+, Bleu D+ Parking de la Croix d'Augas.
Di 13 octobre 13:30 - 17:00	Hubert Protin	<b>Bloc - Les Troglodytes</b> Niveaux : Jaune PD, (orange AD+ et bleu D+ à proximité) Attention : le rendez-vous est au parking situé sur la <b>route de Poligny, à 1.2 km du rond-point</b> du musée de la préhistoire
Sa 19 octobre au Sa 26 octobre	Hervé Béranger	<b>Falaise et parois rocheuses - Kalymnos</b> Escalade tous niveaux, mais <b>grimpeurs autonomes</b> . Les dates correspondent à la première semaine des vacances scolaires. Les inscriptions sont closes sauf désistement.
Sa 19 octobre 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	<b>Bloc - Cul de Chien</b> Tous niveaux Parking du cimetière de Noisy
Sa 26 octobre 13:30 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - Mont-Ussy</b> Tous niveaux : jaune PD-, orange AD+, enchaînement virtuel non fléché D+, rouge TD+ Parking maison forestière des Huit Routes à Fontainebleau
Sa 02 novembre 13:30 - 17:00	Encadrant à confirmer	<b>Bloc - Rocher Saint-Germain</b> Niveaux : Jaune PD+, Orange AD, Bleu D+, Rouge TD+ Parking du Cabaret Masson
Di 10 novembre 13:30 - 17:00	Hervé Béranger	<b>Bloc - Drei Zinnen</b> Niveaux : Jaune PD+, Orange AD+, Bleu D Parking a proximité d'Arbonne la Forêt le long de la D64 au niveau de l'aqueduc
Sa 16 novembre	Thierry Liger	<b>Bloc - Rocher du Potala</b>

13:30 - 17:00		Tous niveaux : jaune PD+ , orange AD+ , bleu D , rouge TD+ Parking de la Vallée de la Mée - Le Vaudoué
Sa 23 novembre 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	<b>Bloc - Mont Aigu</b> Tous niveaux : Jaune PD, Orange AD, Bleu D+ Parking de la Faisanderie
Sa 30 novembre 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	<b>Bloc - 95.2</b> Tous niveaux : Jaune PD+, Orange AD+, Bleu D+, Rouge TD Parking de la Croix Saint-Jérôme
Sa 07 décembre 13:30 - 17:00	Hervé Michel	<b>Bloc - La Canche aux Merciers</b> Tous niveaux Parking de la Canche aux Merciers
Sa 14 décembre 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	<b>Bloc - Cul de Chien</b> Tous niveaux Parking du cimetière de Noisy
Sa 21 décembre 13:30 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - Rocher Fin</b> Tous niveaux : jaune PD, orange AD, bleu D , rouge TD+ Parking de la Vallée de la Mée - Le Vaudoué
Sa 28 décembre 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	<b>Bloc - 91.1</b> Tous niveaux : Jaune PD+, Orange AD, Orange AD+, Rouge TD Parking du cimetière de Noisy

### **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.



## **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 06 octobre 09:50	Cédric Viviani	<b>Marche rapide ou trail sportif, en alternance.</b> Tous les dimanches matin hors vacances scolaires, Cédric nous invite à ce type de randonnée "rapide". Pour chaque sortie, veuillez le contacter au minimum la veille (par mail, téléphone, ou en utilisant le groupe Whatsapp des habitués). Il s'agira d'une boucle d'environ 10 km. Sauf changement, un dimanche sur deux sera au rythme d'une marche rapide (5 à 6 km/h), l'autre dimanche sera en rythme de trail (7 à 8 km/h). Les lieux de rendez-vous seront définis en fonction des conditions météorologiques. Les dates d'octobre et novembre sont les : <b>6 octobre, 13 octobre, 10 novembre, 17 novembre, 24 novembre...</b>
Di 06 octobre 14:00 - 17:00	Isabelle Moratelli	<b>Mont St-Germain - Longues Vallées, facile, 3h, rendez-vous au Carrefour de Belle-Croix sur la D142</b> Latitude : 48.441316 Longitude : 2.668777
Di 13 octobre 14:00 - 17:30	Christian Chapirot	<b>Errance dans les 3 Pignons, facile, 3h30, rendez-vous au parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole</b>
Di 20 octobre	Annie Adam	<b>Randonnée de l'Association Stevenson</b> Randonnée avec 2 départs possibles à 8h à l'Eléphant de Larchant ou au pont de pierre de Grez-sur-Loing. Arrivée à Recloses via Villiers-sous-Grez. Apéro et repas possible moyennant une inscription préalable (11,50 €). Renseignement auprès d'Annie ou sur le site internet de l'association <a href="http://www.stevenson-fontainebleau.fr">www.stevenson-fontainebleau.fr</a>
Di 20 octobre 13:30 - 16:30	Jean-Louis Dufлот	<b>Forêt de Champagne, facile 3h30, rendez-vous carrefour CD210 (route royale) / CD39 (route de Champagne)</b>
Di 27 octobre 13:30 - 16:30	Isabelle Moratelli	<b>Au Nord de Recloses, facile 3h, rendez-vous carrefour des Pieds Pourris (sur la D152 entre Fontainebleau et Ury)</b>
Di 10 novembre 13:30 - 17:00	Christian Chapirot	<b>Entre Coquibus et 3 Pignons, facile 3h30, rendez-vous parking de la Feuillardière sur la route de Barbizon à Milly</b>
Di 17 novembre 13:30 - 16:30	Jean-Louis Dufлот	<b>Dans la vallée du Lunain, facile 3h, rendez-vous devant l'église de Nanteau-sur-Lunain</b>
Di 24 novembre 13:30 - 17:00	Nadine Peuch	<b>Sentier des Druides - Isatis-Cuisinière, moyen 3h30, rendez-vous parking de l'Ermitage de Franchard</b>
Sa 30 novembre 13:30 - 16:30	Gilles Jordan	<b>Tricotage autour du rocher des Demoiselles, moyen 3h, rendez-vous carrefour de l'obélisque à Fontainebleau</b>
Di 01 décembre 13:30 - 16:30	Ghislaine Combronde	<b>Autour de Milly, facile 3h, rendez-vous sous la Halle de Milly-la-Forêt</b>
Di 08 décembre 13:44 - 17:14	Annie Adam	<b>Le Far-West de Paris, facile 3h30, rendez-vous à 13h44 en gare de Lyon à l'arrivée du train de Montargis via Melun</b>
Di 15 décembre 13:30 - 16:30	Jean-Louis Dufлот	<b>Le chemin de bornage dominant le Loing, facile 3h, rendez-vous devant le monument de Kosciusko en bordure du CD 48 (Fontainebleau Episy) peu avant Sorques et le pont de la voie ferrée.</b>
Sa 05 octobre au Di 06 octobre	Annie Adam	<b>Projet de randonnée entre Armance et forêt d'Othes</b> Au départ de Chaource. Renseignements et pré-inscriptions <b>au plus vite</b> auprès de l'organisatrice.

### **Et pour des sorties plus longues...**

- **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.
- **Lu 21 octobre au lu 28 octobre: Semaine de randonnée en bord de mer avec nuits en un point fixe**

Randonnée en étoile au bord de la méditerranée. Nuits en point fixe sur le port de La Ciotat.  
Réservations closes sauf désistement : Irène Nogier

## **Retour sur la randonnée dans le Dévoluy**



Pour Eric et moi, cette semaine de randonnée itinérante en montagne était une première et cela a été un vrai bonheur (même si je n'occulte pas, pour moi en tout cas, la difficulté des dénivelés).

Parfaitement orchestré par Isabelle Moratelli et encadré également par Jean-Louis, tous deux très attentifs aux moins expérimentés et aux moins rapides, ce séjour a été particulièrement riche en découvertes.

Un groupe nombreux (18 personnes) mais très sympathique, des hébergements variés et confortables, d'excellents repas et, même, l'expérience de "l'auto-wash" dans le village de Vaunières.

Des rencontres : l'une, peu amène, avec un patou qui s'en est pris à Christine et l'a mordue au mollet, mais d'autres beaucoup plus agréables avec les responsables des gîtes, la musicienne de Montama-Haut (qui a mis sa voiture à disposition pour emmener notre blessée se faire soigner) ou avec le petit chat noir qui nous a accompagnés durant toute une journée, en passant par le col de l'Aiguille, et que nous avons laissé (à regret) à proximité du gîte suivant.

Et, surtout, surtout... la découverte d'endroits magnifiques, de paysages superbes, d'une extrême ampleur, où nous ne serions jamais allés seuls. Des crêtes, des cols nombreux (et aussi des col-chiques), des moments de dépaysement total (notamment ce plateau, en redescendant du Col de l'Aiguille, où nous nous sommes retrouvés dans les steppes de Sibérie orientale), des vues jusqu'au Ventoux, le Mont Aiguille, le Grand Veymont ou Ailefroide...

Enfin, un temps assez exceptionnel avec juste un peu de vent du nord et de pluie au début.

Merci encore à Isabelle pour ces excellents moments, à renouveler au plus vite !

Christine Martin-Migliorelli

## **SPORTS DE NEIGE**

*animateur ski Georges Tsao*

*animatrice raquette Laurence Kuperfarb*

Ski de randonnée, raquette, etc. : n'hésitez pas à contacter Georges Tsao ou Laurence Kuperfarb.

**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.

**Soirée de lancement de la saison neige, le mercredi 27 novembre à 20h30 en salle Madagascar de la Maison des associations de la ville de Fontainebleau.**

**Venez nombreux pour assister au diaporama de la saison passée. Le programme des sorties de la saison 2019-2020 vous sera présenté.**

**Pour tous :**

- **Samedi 30 novembre à 9h45, journée DVA**, manipulation d'appareil de recherche de victimes d'avalanche. **Rendez-vous au parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole** puis entraînement sur le site du Cul de chien. Prévenir l'organisateur, Georges Tsao, de votre participation.

**Ski de randonnée :**

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

Déplacements en cars-couchettes aux dates suivantes pour 2020 :

- **18-19 janvier : Beaufortain**                      - **29 février-1 et 2 mars : Courmayeur**
- **1-2 février : Grand Saint-Bernard**      - **28-29-30 mars : Lautaret**

***VTT ET VTC***

***(AGNES BRUN)***

Agnès et Isabelle (Hamon) ont relancé depuis l'année dernière 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 05 octobre 13:30 - 17:00	Agnès Brun	<b>Du côté de Blandy-les-Tours, facile 3h30, confirmation du lieu de rendez-vous auprès de l'organisatrice ou par infocaf</b>