



Le mot du président

Encore une année d'écoulée, j'ai l'impression que notre dernière Assemblée Générale remonte à hier...

Le bureau de notre association est toujours aussi productif et motivé, mais il est nécessaire de le renouveler afin que de nouveaux membres impulsent des idées nouvelles. Cette année, devrait être alors un passage de relais...3 nouveaux membres viennent d'être élus au sein du comité Directeur (Laurence LEVESQUE, Nadine PEUCH et Nicolas TETAUD).

Je n'oublie pas de remercier en cette fin d'année tous les adhérents qui travaillent dans l'ombre...afin de ne pas faire d'impair, je ne les citerai pas nominativement...

Au vu de l'évolution des effectifs du club, on s'aperçoit que chiffres sont stables...En date du 30 septembre 2019, nous comptabilisons 185 adhérents dont 23 jeunes de moins de 18 ans.

Nous pouvons signaler que l'activité « escalade jeune » a été labellisée lors de l'assemblée générale de la FFCAM comme « école d'escalade ». Les écoles d'escalade sont destinées aux jeunes jusqu'à 18 ans, et leur permettent de s'initier puis progresser dans l'activité jusqu'à acquisition de l'autonomie. De plus, nous venons percevoir une subvention de notre fédération.

Je souhaite à tous de bonnes fêtes.

Club alpin du pays de Fontainebleau

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

06 10 46 71 61

contact@cafbteau.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^e étage.

- **Mercredi 8 janvier, de 20h30 à 22h, présentation des projets raquettes et alpinisme 2020** (Saïd Oulabsir, Cédric viviani)
- **Mercredi 15 janvier, de 20h30 à 22h, galette des rois** (Isabelle Moratelli).
- **Mercredi 11 mars de 19h30 à 20h30 : mise sous enveloppe de l'édition du 2^e trimestre du programme** (Isabelle Moratelli, Odile zaniolo).

Animations convivialité

(SONIA URRESOLA)

Sonia surveille les occasions de vous proposer des moments festifs.

Restez attentifs aux invitations qu'elle lance sur infocaf.

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 04 janvier 13:30 - 17:00	Encadrant à confirmer	Bloc - 91.1 Tous niveaux : Jaune PD+, Orange AD, Orange AD+, Rouge TD. Parking du cimetière de Noisy-sur-École.
Sa 11 janvier 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	Bloc - J.A. Martin Tous niveaux. Parking du Rocher Cailleau - Le Vaudoué.
Sa 18 janvier 13:30 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - Gorge aux Châts, ou salle Pontault-Combault Tous niveaux. Se garer sur la route des Grandes Vallées. Pour la salle le rendez-vous sera à 11h sur place. Vous recevrez un message sur infocaf77 quelques jours avant en fonction des prévisions météo.
Sa 25 janvier 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	Bloc - Rocher du Potala Tous niveaux : Jaune PD+, Orange AD+, Bleu D, Rouge TD+. Parking de la Vallée de la Mée - Le Vaudoué.
Sa 01 février 13:30 - 17:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Isatis Orange AD, Bleu D-, Rouge TD-, Blanc ED. Parking commun Isatis et Cuisinière.
Sa 08 février 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	Bloc - Cul de Chien Tous niveaux. Parking du cimetière de Noisy-sur-École.
Sa 15 février 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	Bloc - Rocher Fin Tous niveaux : Jaune PD, Orange AD, Bleu D, Rouge TD+. Parking de la Vallée de la Mée - Le Vaudoué.
Sa 22 février 13:30 - 17:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Rocher Canon Tous niveaux.
Di 01 mars 13:30 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - Canche aux Merciers, ou salle Karma si mauvais temps Tous niveaux. Parking de la Canche aux Merciers. Pour la salle Karma vous recevrez un mail sur infocaf77 en fonction de la météo.
Di 08 mars 13:30 - 17:00	Hervé Béranger	Bloc - Le Calvaire Jaune PD-, Orange AD+, Bleu D+ Parking de la Croix d'Augas.
Sa 14 mars 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	Bloc - 95.2 Tous niveaux : Jaune PD+, Orange AD+, Bleu D+, Rouge TD. Parking de la Croix Saint-Jérôme.
Di 22 mars	Hubert Protin	Bloc - Rochers des Potets

14:00		Jaune PD (à proximité : Orange AD). Parking de la Croix-Saint-Jérôme.
Sa 28 mars 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	Bloc - Drei Zinnen Jaune PD+, Orange AD+, Bleu D. Parking a proximité d'Arbonne-la-Forêt le long de la D64 au niveau de l'aqueduc.
Sa 02 mai au Sa 09 mai	Hervé Béranger	Falaises dans les environs de Toulon Séjour d'escalade dans la région de Toulon (Coudon, Destel, Baou de 4-Ouro, et autres sites). Grimpeurs autonomes, niveau minimum 5c. Covoiturage et hébergement en mobil-homes au camping "Les Grands Pins" (www.grandpin.com). Budget d'hébergement et transport à deux personnes d'environ 350 €. Inscriptions auprès de l'organisateur avant le 31 mars.
Sa 30 mai au Lu 01 juin	Annie Adam	Week-end multi-activités Lieu encore à préciser. Pour tous renseignements, contacter l'organisatrice.
Sa 11 juillet au Sa 25 juillet	Odile Zaniolo	Camp alpin 2020 Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du samedi 11 au samedi 25 juillet . Le lieu sera défini prochainement. Au programme comme les autres années : randonnée, escalade, alpinisme, avec ou sans encadrement. Une réunion de préparation se tiendra au mois de juin. Chacun est invité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp.
Sa 17 octobre au Sa 24 octobre	Hervé Béranger	Falaises de Léonidio dans le Péloponnèse Projet à confirmer. Hébergement retenu par l'organisateur, nombre de personnes limité, budget d'environ 850 €. Grimpeurs autonomes, niveau 5c minimum. Inscriptions auprès de l'organisateur avant le 31 janvier 2020 de préférence.

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 **des brevetés d'Etat**, 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
Les samedi et dimanche	Saïd Oulabsir, Cédric Viviani	Marche nordique, trail sportif, marche rapide. Tous les samedis matin hors vacances scolaires, Saïd nous invite à une marche nordique ; et tous les dimanches matin hors vacances scolaires, Cédric nous invite à une randonnée ou à un trail. Veuillez les contacter au minimum la veille (par mail, téléphone, ou en utilisant le groupe Whatsapp des habitués). Pour Saïd, il s'agit d'une marche nordique de 2h. Pour Cédric, il s'agit d'une boucle d'environ 10 km ; 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, l'heure de départ est donnée par les encadrants, 9h50 ou 10h en général.
Di 05 janvier 13:30 - 16:30	Annie Adam	Forêt communale de Nemours : « Loup, y es-tu ? » , facile 3h, rendez-vous à 13h30, parking du musée de la préhistoire à Nemours
Di 12 janvier 13:45 - 17:00	Chantal Fouquet	Du côté d'Episy , moyen 3h +, rendez-vous devant l'église d'Episy
Di 19 janvier 13:30 - 16:30	Jean-Louis Duflot	Villiers-sous-Grez et la grotte du Curé , facile 3h, rendez-vous à 13h30 parking rural derrière l'église de Villiers-sous-Grez
Di 26 janvier 13:30 - 17:00	Gilles Jordan	Rocher Saint-Germain et vieux arbres de la Solle , moyen 3h30, rendez-vous à 13h30, parking du Cabaret Masson
Di 02 février 13:30 - 17:00	Irène Nogier	Du côté de Nemours , moyen 3h30, rendez-vous à 13h30, parking du Rocher Gréau
Di 09 février 13:30 - 16:30	Jean-Louis Duflot	A la recherche de la fontaine Saint-Mathurin , facile 3h, rendez-vous à 13h30, parking de l'Éléphant à mi-chemin entre Larchant et le chalet Jobert
Di 16 février 13:30 - 16:30	Isabelle Moratelli	Du côté du Coquibus , facile 3h, rendez-vous à 13h30, parking sur le chemin de Milly à Coquibus (donnant accès à la ferme du Coquibus)
Di 23 février 13:30 - 16:30	Christian Chapirot	Tour de Franchard , facile 3h, rendez-vous à 13h30, parking de l'ermitage de Franchard
Di 01 mars 13:30 - 17:00	Gilles Jordan	Rocher Canon , moyen 3h30, rendez-vous à 13h30, parking du Rocher Canon
Di 08 mars 13:30 - 16:30	Christian Chapirot	Tour de la Vierge , facile 3h, rendez-vous à 13h30, parking du monument des fusillés près d'Arbonne (Plaine de Chanfroy)
Di 15 mars 13:30 - 16:30	Jean-Louis Duflot	Erosion éolienne en forêt , facile 3h, rendez-vous à 13h30, carrefour des Gorges de Franchard
Di 22 mars 13:30 - 16:30	Annie Adam	Forêt des Grands Avaux , facile 3h, rendez-vous à 13h30, parking sur la D75 entre Loutteville et Beauvais (Commune de Champcueil 91)
Di 29 mars 13:00 - 17:30	Nadine Peuch	Parcours d'orientation , facile 3h, Rocher de la Salamandre, à partir de 13h, départs échelonnés Inscriptions obligatoires au maximum la veille auprès de l'organisatrice qui précisera l'heure et le lieu de rendez-vous. Attention au changement d'heure !

Et dans les prochains mois

- **Du sa 11 au lu 13 avril : du côté d'Amboise en Indre-et-Loire.** Randonnée, vélo, visites et caves. Hébergement en gîte et covoiturage. **Contactez au plus vite l'organisatrice (Irène Nogier)**
- **Du sa 5 septembre au di 13 septembre : projet de randonnée itinérante, Monges et Tête de l'Estrop (Alpes de Hautes-Provence).** Randonnée avec port du sac, dénivelé moyen journalier **1000 m. 13 places.** Hébergement en gîtes ou refuges. Covoiturage ou train. Organisation : Isabelle Moratelli et Catherine Benoît. **Inscriptions rapidement auprès d'Isabelle, au maximum avant le 31 janvier 2020.**

Week-end Multi-activités

Annie Adam est toujours aux commandes pour ce week-end de bonne humeur qui aura lieu cette année du **samedi 30 mai au lundi 1^{er} juin**. La destination est encore à définir mais vous connaissez le principe : chacun participe comme il le souhaite aux activités proposées : randonnée pédestre ou à vélo, escalade.

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, contactez 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.

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

Raquettes :

Date	Encadrants	Sortie
Ve 10 janvier - Di 12 janvier	Cédric Viviani, Saïd Oulabsir	Raquettes dans le Jura (Les Rousses). Niveau moyen à soutenu. 1 place restante. Covoiturage. Hébergement en demi-pension chalets des Tuffes.
Sa 29 février - Di 01 mars	Cédric Viviani, Saïd Oulabsir	Raquettes dans le Massif Central. Niveau moyen à soutenu. Covoiturage. Renseignements et inscriptions au plus vite auprès des organisateurs.
Ve 03 avril - Di 05 avril	Cédric Viviani	Raquettes en Belledonne ou autre lieu en fonction des conditions Raquettes alpines. Niveau très soutenu. Hébergement en refuge (probablement refuge d'hiver) et covoiturage.

Camp d'hiver

Semaine multi-activités neige

Au programme : ski de randonnée, raquettes, ski de fond, ski de piste. Le lieu sera précisé ultérieurement en fonction des conditions d'enneigement.

Se pré-inscrire très rapidement par e-mail auprès de l'organisateur, Benoît Sénéchal.

ALPINISME

(CEDRIC VIVIANI)

Date	Encadrants	Sortie
Me 08 janvier 20:30 - 22:00	Cédric Viviani, Saïd Oulabsir	Réunion de présentation des projets raquettes et alpinisme 2020, à la maison des associations, à 20h30
Sa 07 mars - Di 08 mars	Cédric Viviani	"Grand parcours" dans les Vosges "Grand Parcours alpinisme" dans les Vosges. Inscription autonome (voir le site internet de la FFCAM). Encadrement par le club organisateur ou cordées autonomes. Prévoir d'être sur place la veille.

Camp alpin d'été

Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du samedi 11 au samedi 25 juillet. Le lieu sera défini prochainement.

Au programme comme les autres années : randonnée, escalade, alpinisme, avec ou sans encadrement.

Une réunion de préparation se tiendra au mois de juin.

Chacun est invité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp.

