

CONFORMEMENT AUX CONSIGNES DE CIVISME DANS LA LUTTE CONTRE L'ÉPIDÉMIE ACTUELLE, LES PROCHAINES SORTIES INDICÉES DANS CE PROGRAMME TRIMESTRIEL SONT ANNULÉES TANT QUE LES MESURES DE CONFINEMENT NE SERONT PAS LEVÉES.

Retour sur le week-end raquettes du 10 au 12 janvier 2020 – Jura.

Il est à mentionner que tous les participants ont contribué à la rédaction de cet article :

La bonne humeur était une fois de plus au rendez-vous, tous les participants ont fait preuve de beaucoup d'enthousiasme pour fouler les grandes pentes de neige sous la Dôle (entre 400 et 600 mètres de dénivelé positif, samedi et dimanche). Le vendredi après-midi c'était une mise en bouche (250 mètres). La descente tout schuss en raquettes sur les fesses a fait le bonheur de Laurence. Béatrice quant à elle, était ravie de ce soleil et surtout du ballet des chamois. Lidwine a tout apprécié, l'activité, les personnes, et attend avec impatience un second week-end. Une pensée pour Isabelle et son genou, une « ola » de sa part pour les conseils, pour ses guides préférés et surtout pour la bienveillance du groupe.

N'oublions pas nos deux retraités actifs, et oui Gilles devait à tout prix retirer ses guirlandes de sa maison dès le lundi matin à 10h45 et Gérard devait se rendre au Cabaret Masson pour sa marche nordique à 9 heures... Nous compatissons tous à ce « chemin de croix ». Durant les trois jours, ils couraient comme des lièvres, tels des inuits du grand nord.

Des remerciements unanimes pour les deux super animateurs (Cédric et Saïd) d'avoir réservé les meilleurs restos d'altitude de la région (petit clin d'œil au panorama sur la chaîne des Alpes lors des pique-niques). Hugues rajouterait, particulièrement le pique-nique à l'abri du vent Nord-Ouest face au Mont Blanc. Dominique a même aperçu le jet d'eau (symbole de la cité internationale) de Genève. Nous n'oublierons pas Nathalie et Thierry sur la pause apéro. Ils sirotaient leur « macvin » et leurs chips au comté. Claire est rentrée chez elle avec des paysages sublimes plein la tête, des montagnes à perte de vue.



Club alpin du pays de Fontainebleau

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

06 10 46 71 61

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^e étage.

- **Mercredi 10 juin de 19h30 à 20h30 : mise sous enveloppe de l'édition du 3^e trimestre du programme** (Isabelle Moratelli, Odile zaniolo).
- **Mercredi 10 juin de 20h30 à 22h00 : réunion de préparation du camp alpin d'été.** (Odile Zaniolo)

Animations convivialité

(SONIA URRESOLA)

Sonia surveille les occasions de vous proposer des moments festifs.

Restez attentifs aux invitations qu'elle lance sur infocaf77.

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 avril 14:00 - 18:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Vallée de la Mée - Potala Tous niveaux. Parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué.
Sa 11 avril 14:00 - 18:00	Gérard Le Quang	Bloc - Rocher Canon Tous niveaux. Parking du Rocher Canon.
Sa 18 avril 14:00 - 18:00	Thierry Liger	Bloc - La Canche aux Merciers - sortie ouverte à tous Tous niveaux. Parking de la Canche aux Merciers.
Sa 25 avril ou Di 26 avril 14:00 - 18:00	Hervé Béranger	Bloc - Gorges du Houx Nouveaux circuits Jaune PD et Orange AD+. Rendez-vous au carrefour de la Croix de Franchard sur la route Ronde, du côté opposé au parking des Gorges de Franchard, soit le samedi 25 avril à 14h, soit le dimanche 26 avril à 14h, selon la météo (l'organisateur enverra un mail sur infocaf77).
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.
Di 03 mai 14:00 - 18:00	Encadrant à confirmer	Bloc - 91.1 Tous niveaux - jaune PD+, orange AD-, orange AD+, rouge TD. Parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole.
Sa 16 mai 14:00 - 18:00	Gérard Le Quang	Bloc - Apremont-Bizons Orange AD+, Bleu D, rouge TD. Parking de la buvette de la Caverne aux Brigands du Bas-Bréau de Barbizon
Sa 23 mai 14:00 - 18:00	Hervé Michel	Bloc - Bois Rond Orange AD+, Bleu D+, Rouge ED- Parking de la D64 face à la Canche aux Merciers
Sa 30 mai au Lu 01 juin	Annie Adam	Week-end multi-activités à Bourg près de Langres (52) Pour tous renseignements, contacter l'organisatrice.
Sa 06 juin 14:00 - 18:00	Gérard Le Quang	Bloc - Rocher de Corne-Biche - Plaine de Chanfroy Tous niveaux. Parking de la Plaine de Chanfroy près d'Arbonne-la-Forêt
Di 14 juin 10:00 - 12:30	Hervé Béranger	Falaise - Gandelles - manœuvres de corde 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 14 juin	Hervé Béranger	Bloc - Troglodytes

14:00 - 18:00		Jaune PD, orange AD+, bleu D+. 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 de Nemours (donc 2è allée forestière à droite depuis le rond-point).
Sa 20 juin 14:00 - 18:00	Thierry Liger	Bloc - Beauvais (Rocher du Duc) Tous niveaux
Sa 27 juin 14:00 - 18:00	Hervé Michel	Bloc - La Ségognole Tous niveaux
Me 14 octobre au Sa 24 octobre	Hervé Béranger	Falaises dans le Péloponnèse Séjour tout au sud du Péloponnèse à Zobolo du 14 au 17 octobre, suivi d'un séjour à Léonidio du 17 au 24 octobre. Hébergement retenu par l'organisateur, nombre de personnes limité, budget d'environ 850 €. <u>Grimpeurs autonomes, niveau 5c minimum.</u> Les inscriptions sont closes sauf désistement.

Escalade à la salle Karma :

Les séances d'escalade à la salle Karma à Fontainebleau ont lieu le jeudi soir à partir de 18h. 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
Di 05 avril 14:00 - 17:30	Christian Chapirot	Autour de la Ségognole et des 3 Pignons, facile 3h30, rendez-vous à 14h, parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole à la barrière de la Route de la Plaine de Jean des Vignes
Di 19 avril 14:00 - 17:30	Isabelle Moratelli	En pays de Bière, facile 3h30, rendez-vous à 14h, parking des Feuillardières entre Arbonne et Milly-la-Forêt

Di 26 avril 14:00 - 17:00	Jean-Louis Dufлот	Forêt domaniale de Villefermoy , facile 3h, rendez-vous à 14h, à l'arboretum du carrefour des Huit Routes à l'Est des Ecrennes Le carrefour des Huit Routes se situe au croisement du CD 213 et du CD 13 à 4km à l'est du village des Ecrennes.
Di 10 mai 09:30 - 16:00	Irène Nogier	Les 25 Bosses , <u>moyen</u> 6h, rendez-vous à 9h30, parking du Rocher Cailleau près du Vaudoué Prévoir un pique-nique et de l'eau (1,5 L conseillé).
Di 17 mai 14:00 - 17:00	Christian Chapiro	Mares, gorges et belvédères du sud de la forêt , facile 3h, rendez-vous à 14h, maison forestière des Grandes Vallées près de Marlotte sur la D58
Di 24 mai 14:00 - 17:00	Jean-Louis Dufлот,	Panorama de la vallée de la Seine , facile 3h, rendez-vous à 14h, devant l'église de Saint-Germain-Laval CD18 à 2 km à l'est de Montereau direction Chatenay-sur-Seine.
Sa 30 mai au Lu 01 juin	Annie Adam,	Week-end multi-activités à Bourg près de Langres (52) Pour tous renseignements, contacter l'organisatrice.
Di 07 juin 14:00 - 17:00	Jean-Louis Dufлот	Le Gâtinais entre bois et champs , facile 3h, rendez-vous à 14h, devant l'église de Saint-Ange-le-Viel A 5 km de Flagy, direction Lorrez-le-Bocage-Préaux.
Di 14 juin 14:00 - 17:00	Gilles Jordan	Tour des platières entre Hurlevent et Rocher de la Reine , <u>moyen</u> 3h, rendez-vous à 14h, parking de la Plaine de Chanfroy près d'Arbonne-la-Forêt
Sa 20 juin au Di 21 juin	Gilles Jordan,	Randonnée en Morvan : aux sources du Cousin. Niveau <u>facile</u> , <u>découverte</u> Randonnée découverte accessible pour les non adhérents sous condition de la souscription d'une carte découverte pour le week-end. 20 km par jour. Hébergement au camping de Saint-Brisson. Covoiturage. Inscription et renseignements auprès de l'organisateur.

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)**
- **Dimanche 26 avril : Auxerre-Vézelay.** 51^{ème} édition de cette randonnée organisée par les amis du CAF d'Auxerre. 6 parcours en fonction de l'envie ou la forme de chacun : de 8 à 56 km ! Renseignements et inscriptions sur le site du club d'Auxerre <https://cafauxerre.ffcam.fr/>
- **Du dimanche 21 juin au lundi 29 juin : Tour du Canigou, Mont Carlit et Lac de Bouillouse, Randonnée itinérante avec port du sac, bonne condition physique, 6 à 7 h de marche par jour, dénivelé moyen journalier 1000 m. 5 places.** Hébergement en refuges, gîtes ou hôtel. Covoiturage. Compter sur environ 50 € par jour. Renseignements et inscriptions avant fin mai avec chèque d'arrhes auprès de l'organisateur : Gilles Lecuyer.
- **Du lundi 3 août au vendredi 14 août : randonnée alpine : GR738, la traversée du massif de Belledonne (voir section alpinisme)**
- **Du sa 5 septembre au di 13 septembre : 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 closes sauf désistement.**

Trail, marche rapide ou marche nordique (Cédric Viviani, Saïd Oulabsir)

Tous les samedis matin hors vacances scolaires, **Saïd** nous invite à une **marche nordique** ; et **un dimanche matin sur deux**, hors vacances scolaires, **Cédric** nous invite à une séance de **marche rapide 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 ; une fois sur deux sera au rythme d'une marche rapide (5 à 6 km/h), l'autre fois 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. **Veillez contacter l'encadrant avant chaque séance.**

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** à Bourg près de Langres (52). 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.



Raquettes :

Date	Encadrants	Sortie
Ve 03 avril au Di 05 avril	Cédric Viviani	Raquettes au Mont Thabor Raquettes alpines. Niveau très soutenu. Hébergement en refuge et covoiturage.

VTC

(AGNES BRUN)

Di 19 avril 11:00 - 17:00	Isabelle Hamon	Boucles de l'Yonne et Seine, 30 ou 40 km, moyen 4h, départ de Montereau à 11h. Prévoir pique-nique Confirmation du lieu de rendez-vous auprès de l'organisatrice ou par infocaf.
Sa 16 mai 10:00 - 17:30	Isabelle Hamon	Tour des châteaux (Vaux-le-Vicomte, Blandy-les-Tours, Champeaux) 48 km, moyen 5h, départ de Melun à 10h Confirmation du lieu de rendez-vous auprès de l'organisatrice ou par infocaf Prévoir pique-nique
Sa 06 juin 11:00 - 17:00	Agnès Brun	Circuit des Mégalithes autour de Milly-la-Forêt, facile 26 km, 3h Confirmation du lieu de rendez-vous auprès de l'organisatrice ou par infocaf, départ de Milly à 11h (prévoir pique-nique). Possibilité d'aller faire un tour au conservatoire des plantes de Milly.
Sa 27 juin 10:00 - 18:00	Agnès Brun, Isabelle Hamon	Souppes - Château Landon, 50 km , moyen 6h, départ de Faÿ ou Nemours à 10h Parcours proposé et organisé par Eric et Christine. Confirmation du lieu de rendez-vous par infocaf. Prévoir pique-nique.
Sa 19 septembre au Di 20 septembre	Agnès Brun, Isabelle Hamon	Projet de week-end vélo autour du lac de la Forêt d'Orient Renseignements auprès des organisatrices.

Date	Encadrants	Sortie
Ve 05 juin au Di 07 juin	Gilles Jordan	Grand Parcours alpinisme de la Bérarde "Grand Parcours alpinisme" à la Bérarde. Inscription autonome (renseignements en temps voulu sur le site de la FFCAM www.ffcam.fr). Encadrement par le club organisateur ou cordées autonomes. Prévoir d'être sur place la veille.
Ve 12 juin au Di 14 juin	Cédric Viviani	Randonnée alpine dans les Aravis Il s'agira de la Pointe Percée et du Mont Charvin (en via ferrata pour celui-ci). Covoiturage, nuitée en refuge. S'inscrire au plus tôt auprès de l'organisateur.

- **Du lundi 3 août au vendredi 14 août : randonnée alpine, GR738, la traversée du massif de Belledonne**
Le récent GR 738 sentier des bergers ou plus précisément traversée du massif de Belledonne.. **10 étapes, 140 km, 10.000 m de dénivelée positive.**
Niveau : très bonne condition physique nécessaire (une ou 2 courses F en option).
4 personnes maximum.
Renseignements et **inscription dès la sortie du programme** auprès de l'organisateur: Olivier Largillière

Camp alpin d'été

Notre rassemblement en camp d'été aura lieu **du samedi 11 au samedi 25 juillet**. Le lieu sera le **camping des Vigneaux dans les Ecrins**.

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

Vous trouverez les renseignements auprès d'**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 10 juin à 20h30**, à la maison des associations, 6 rue du Mont Ussy à Fontainebleau. Celle-ci nécessite réellement 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 proposée à cet effet le **dimanche 14 juin de 10 h à 12h30 à Glandelles** (voir rubrique « Escalade »).

