

Bonjour,

Le déconfinement se poursuit mais les recommandations de distanciation et d'hygiène restent de mise. Nous devons être attentifs pour les appliquer et ceci dans le but d'éviter la propagation du virus...

Des fiches éditées par notre fédération sur chaque activité reprennent les attitudes à adopter. Elles sont disponibles sur notre site et téléchargeables.

Jusqu'à nouvel ordre, les règles mises en place pour l'organisation de l'ensemble de nos activités restent valables (préinscription, distanciation).

Nous pouvons remercier Odile qui s'est fortement impliquée pour parvenir à maintenir l'organisation du camp alpin du mois de juillet.

D'ici là prenez soin de vous et des autres...

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 de Fontainebleau-Avon et Bois-le-Roi : sous réserves les 5 et 6 septembre.**
- **Mercredi 16 septembre de 19h30 à 20h30 : mise sous enveloppes de l'édition du 4^e trimestre du programme** (Isabelle Moratelli, Odile Zaniolo).

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.

Les sorties bloc ont repris depuis le 16 mai. La pandémie du Coronavirus nous oblige cependant à mettre en place des mesures exceptionnelles pour éviter la propagation du Covid 19. Ces mesures seront applicables jusqu'à nouvel ordre :

- Nous vous demandons de **vous inscrire préalablement à la sortie auprès de l'organisateur** par mail ou par sms. Seuls **les 9 premiers inscrits** pourront participer à la séance pour ne pas dépasser les 10 participants comme recommandé par le gouvernement.
- Les **sites pourront être amenés à changer** pour privilégier des sites moins fréquentés.
Renseignez vous auprès de l'organisateur et consultez le site internet.
- Pendant la séance, il faudra grimper en **binôme**. Pas plus de 2 personnes sur un même bloc.
- Les crashpads devront être manipulés uniquement par leur propriétaire. Chaque participant devra **venir avec une serviette** pour recouvrir le crashpad.
- Le pareur devra maintenir une **distance de 1 mètre** avec le grimpeur autant que possible. Pour limiter les risques de chute, il faudra privilégier les rochers de faible hauteur. Il est conseillé au pareur de porter un masque.
- Chacun doit utiliser **son propre pof ou sac à magnésie, sa propre bouteille d'eau, ...**
- Il est recommandé de **se laver les mains entre chaque essai** avec du gel hydroalcoolique. Pensez à en apporter.

Date	Encadrants	Sortie
Sa 04 juillet 14:00 - 17:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Cul de Chien Tous niveaux. Parking du cimetière de Noisy-sur-École.
Sa 11 juillet 14:00 - 17:00	Hervé Michel,	Bloc - Bois Rond Orange AD+, Bleu D+, Rouge ED- Parking
Sa 29 août 14:00 - 17:00	Céline Boissier	Bloc - Restant du Long Rocher Tous niveaux : jaune, orange Parking Bourron-Marlotte, au bout de la route de la Plaine Verte.
Di 06 septembre 14:00 - 17:00	Thierry Liger,	Bloc - Franchard Hautes-Plaines Jaune PD- renové, Jaune PD+ , Orange AD+ Parking commun Isatis-Cuisinière
Sa 12 septembre 14:00 - 17:00	Hervé Béranger,	Bloc - Calvaire - sortie découverte tous niveaux : Jaune PD-, Orange AD+, Bleu D+ Parking de la Croix d'Augas.
Di 20 septembre 14:00 - 18:00	Hervé Michel	Bloc - Canche aux Merciers - Portes ouvertes Séance ouverte à tous, sans préinscription formelle. Tous niveaux. Parking de la Canche aux Merciers.
Di 27 septembre 14:00 - 17:00	Hubert Protin	Bloc - Rocher des Potets Tous niveaux : jaune PD, orange AD à proximité Parking de la Croix Saint-Jérôme
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 qui ont lieu le jeudi soir à partir de 18h devraient reprendre. 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

Voici les conditions qui s'appliquent pour les prochaines séances:

1. PARTICIPATION UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION AUPRES DE L'ENCADRANT (Anne France, Claire)

2. Respect des gestes barrières et des consignes de sécurité:

- 1 mètre ou un peu plus entre les participants, 2 m quand vous marchez, 4 m quand vous courez.
- pendant l'escalade:
 - pas plus de 2 par bloc, les 2 équipiers se passent les mains au gel hydroalcoolique, le pad est manipulé par son seul propriétaire (ou celui à qui on en aura affecté un), celui qui grimpe étend une serviette sur le pad, le pareur porte un masque.

3. Matériel à prévoir pour chacun

- un masque
- un flacon de gel
- des gants (pour l'assurage et pour les jeux de ballon ou de raquettes)
- une serviette de bain
- casquette, crème et lunettes solaires
- beaucoup d'eau, de quoi grignoter et éventuellement un pique nique



RANDONNÉE CLASSIQUE (JEAN-LOUIS DUFLOT, NADINE PEUCH)

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 juillet 14:00 - 17:00	Christian Chapirot	Autour de Bois-le-Roi, facile 3h , rendez-vous à 14h, devant la gare de Bois-le-Roi Baignade possible
Di 23 août 14:00 - 17:00	Christian Chapirot	Autour du Rocher St-Germain, facile 3h , rendez-vous à 14h, parking du Cabaret Masson (côté Melun)
Di 30 août 13:30 - 17:00	Nadine Peuch	Entre gorges et platières, facile 3h30 , rendez-vous à 13h30 , parking du Coquibus (chemin de Milly)
Di 06 septembre 11:00 - 18:00	Annie Adam	Vallée de l'Essonne et Bois Minard, moyen 5h , rendez-vous à 11h , Mairie de Nanteau-sur-Essonne
Di 13 septembre	Saïd Oulabsir	Avec un peu de rouge, moyen 4h , rendez-vous à 14h, parking de la Canche aux

14:00 - 18:00		Merciers Avec quelques bosses du circuit rouge
Di 20 septembre 14:00 - 17:30	Jean-Louis Duflot	La vallée du Rû de Javot , <u>facile (découverte)</u> 3h15, rendez-vous à 14h, devant la mairie de Machault
Di 27 septembre	Annie Adam	Circuit Gaston Cheq (circuit historique dans le vignoble du champagne aubois à partir de Bar S/Aube - 17 km) Contactez l'organisatrice dès que possible pour organiser le covoiturage et une éventuelle dégustation
Di 27 septembre 14:00 - 17:00	Isabelle Moratelli	Touches aux Mulets et Rocher de Milly , <u>facile (découverte)</u> 3h, rendez-vous à 14h, parking de Bois Rond (D64 après Arbonne)

Et dans les prochains mois (sous réserve de l'évolution des conditions sanitaires, de l'ouverture des hébergements et des directives gouvernementales)

- **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. 8 places.** Hébergement en gîtes ou refuges. Covoiturage ou train. Organisation : Isabelle Moratelli et Catherine Benoît. **Inscriptions closes sauf désistement.**
- **Du di 4 au sa 10 octobre randonnées en étoile, Monges et Tête de l'Estrop (Alpes de Hautes-Provence)**
Randonnées en étoiles autour du gîte des Monges à Authon puis refuge de l'Estrop en fin de semaine, dénivelé moyen journalier 1000 m. 8 places. Hébergement en gîtes. Covoiturage ou train. Organisation : Isabelle Moratelli. **Encore une ou deux places.**



Irène Nogier mai 2020

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.**

Actualité COVID 19 :

- Pour l'activité **marche nordique le samedi et pour la marche rapide (pas de trail) le dimanche tous les 15 jours à partir du 16 mai**. Contacter l'organisateur pour être inclus dans le groupe WhatsApp.
- Des conditions particulières sont à respecter : **préinscription obligatoire** auprès de l'encadrant, **groupe de 10 maximum y compris l'encadrant**.
- Munissez-vous de gel hydroalcoolique et d'un masque à porter lors des regroupements ou en cas de covoiturage (si celui-ci est inévitable).
- Les encadrants vous informeront des règles particulières à appliquer lors des séances.

VTC

(AGNES BRUN)

Sa 26 septembre au Di 27 septembre	Agnès Brun, Isabelle Hamon	Projet de week-end vélo autour du lac de la Forêt d'Orient Renseignements auprès des organisatrices.
--	-------------------------------	--



- **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

Le rassemblement du camp d'été est pour l'instant toujours prévu **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**. Une fiche d'inscription est téléchargeable sur le site du club.

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

