

L'été s'achève. Malgré les contraintes imposées par l'épidémie de COVID19, de nombreuses activités ont pu avoir lieu dans la bonne humeur comme le montre les retours des uns et des autres... Bonne rentrée à tous.

Retour sur le camp alpin 2020 par Odile

Les turpitudes printanières n'auront pas eu raison de notre cher camp alpin d'été, même si nous l'aurions volontiers partagé avec encore plus de participants (nous étions environ 25). Nous avons accueilli quelques adhérents du CAF résidant hors du pays de Fontainebleau depuis des années mais visiblement très heureux de retrouver notre groupe et ses sorties escalade et alpinisme.

Si l'on occulte certain brusque coup de folie éolien sur notre barnum qui n'a pas pu résister à cet assaut, la météo a été très ensoleillée et propice aux sorties en tout genre. En voici quelques témoignages :

VIA FERRATA par Odile

Enchaîner deux via ferrata dans la même journée, voilà ce que nous a proposé Eric. Après une bonne mise en bras et en jambe sur celle des Vigneaux, nous avons repris quelques forces pour s'attaquer à celle de Puy-St-Vincent dont la descente s'effectue également en via ferrata. Beau souvenir et encore merci Eric !

RANDONNÉE ET ESCALADE par Malik

J'ai beaucoup apprécié le retour aux Vigneaux, avec son camping pleine nature et la proximité de nombreuses voies variées, en particulier le Grand Dièdre, les Diables et la pointe des Cinéastes, une belle grande voie. J'ai aimé partager tout cela avec les fidèles du camp alpin, notamment Josiane, Georges, Odile, Nadine, et Sébastien, que nous avons retrouvé avec grand plaisir après plusieurs années. C'était aussi un plaisir de goûter aux randonnées avec Jean-Louis, par exemple au refuge du Sélé, et surtout, de participer à l'initiation aux grandes voies d'une des plus jeunes participantes du camp, Amélie, avec son père, Steve. Merci à Odile pour l'organisation de ce chouette séjour !

ALPINISME par Anne

Grâce à la prise en charge d'un guide par le club nous avons pu profiter de la superbe vue de la Roche Faurio ! Départ du pré de Mme Carle jusqu'au refuge du Glacier Blanc pour s'encorder à 5 et gagner le refuge des Ecrins lequel avait pris des dispositions de distanciation sociales. Levés à 3h pour faire les derniers 700m d'altitude et profiter d'un très beau panorama à 3730m. Belle redescente de 1400m en cordée puis 700m libre comme l'air. Encore merci le club !

Club alpin du pays de Fontainebleau



RANDONNEE par Nadine

Belle d'ambiance !! Après la randonnée dans le joli vallon du Fournel et ses chardons bleus à flan de montagne, notre petit groupe est parti cette fois-ci, du vallon de Narreyroux pour monter au Col de Bal, en traversant les massifs de rhododendrons, pour atteindre la crête rocheuse de la Pendine avec son beau passage aérien, le tout dominant le massif des Ecrins. Que du bonheur !!



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 25 novembre de 20h30 à 22h30 : assemblée générale** (Saïd Oulabsir). L'invitation et les modalités du scrutin seront envoyées à tous les membres du club. Comme chaque année, nous ferons le bilan et nous procéderont au renouvellement d'une partie des membres du comité directeur. Ceux-ci reçoivent mandat pour 3 ans. Renseignements et candidatures auprès du président Saïd Oulabsir avant le 23 octobre 2020.
- **Mercredi 9 décembre de 19h30 à 20h30 : mise sous enveloppes de l'édition du 1^{er} trimestre 2021 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.

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.
- 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 03 octobre 14:00 - 17:00	Thierry Liger,	Bloc - Beauvais Rocher du Duc Tous niveaux, parking sur la D75
Sa 10 octobre 14:00 - 17:00	Hervé Béranger	Bloc - Gorges du Houx Jaune PD+, orange AD, parking à la Croix de Franchard, près de la route du Mont-Aigu
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 €. Grimpeurs autonomes, niveau 5c minimum. Les inscriptions sont closes sauf désistement.
Sa 17 octobre 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	Bloc - Cul de Chien Tous niveaux, parking du cimetière de Noisy-sur-École.
Di 25 octobre 13:30 - 17:00	Hubert Protin	Bloc - Calvaire Jaune PD-, (Orange AD+, Bleu D+ à proximité), parking de la Croix d'Augas.
Sa 31 octobre 13:30 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - la Padôle Tous niveaux, parking : à l'Ouest de Soisy-sur-Ecole (à 1,5 km), sur la D83 en direction de la Ferté-Alais, prendre un chemin de terre qui part en oblique et se garer à la lisière du bois.
Sa 07 novembre 13:30 - 17:00	Hervé Michel	Bloc - Rocher Canon Tous niveaux, parking du Rocher Canon
Sa 14 novembre 13:30 - 17:00	Céline Boissier	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 21 novembre 13:30 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - Justice de Chambergeot Jaune PD-, orange AD+, parking de la Croix Saint-Jérôme.
Sa 28 novembre 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	Bloc - Mont Aigu Tous niveaux, parking de la Faisanderie
Sa 05 décembre 13:30 - 17:00	Hervé Michel	Bloc - la Canche aux Merciers Tous niveaux, parking de la Canche aux Merciers.
Di 13 décembre 13:30 - 17:00	Céline Boissier	Bloc - Buthiers piscine Tous niveaux : jaune F, orange AD-, bleu D+, rouge TD+. En cas de pluie, repli sur la salle d'escalade de Buthiers Parking de Buthiers
Sa 19 décembre 13:30 - 17:00	Encadrant à confirmer	Bloc - 95.2 Tous niveaux, parking de la Croix Saint-Jérôme
Sa 26 décembre 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	Bloc - 91.1 Tous niveaux - jaune PD+, orange AD-, orange AD+, rouge TD. Parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole.

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



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 11 octobre 08:00 - 12:00	Irène Nogier	Vers Marion des Roches , <u>facile 4h</u> , rendez-vous 8h parking de la Plaine de Sorques à Episy Apporter des jumelles pour l'observation des oiseaux.
Di 18 octobre 14:00 - 17:00	Jean-Louis Duflot	Entre Flagy et Voulx , <u>facile 3h</u> . Rendez-vous 14h devant l'église de Flagy
Di 25 octobre 13:30 - 16:30	Christian Chapirot	Tour des Gorges de Franchard , <u>facile 3h</u> . Rendez-vous 13h30 parking de l'Ermitage de Franchard
Di 01 novembre 13:30 - 16:30	Isabelle Moratelli	Par Saint-Georges , <u>facile 3h30</u> , rendez-vous à 13h30, parking des Feuillardières entre Arbonne et Milly-la-Forêt
Di 08 novembre 13:30 - 16:30	Jean-Louis Duflot	Vallée du Loing , <u>facile 3h</u> . Rendez-vous 13h30 devant l'église de Grez sur Loing
Di 15 novembre 13:30 - 16:30	Annie Adam	Forêt des Grands Avaux , <u>facile 3h</u> . Rendez-vous 14h, parking sur la D 75 entre Loutteville et Beauvais (commune de Champcueil)
Di 22 novembre 13:30 - 17:00	Gilles Jordan	"Reste-t-il des sanguins ou des bulleux ?" , <u>moyen 3h30</u> , Rendez-vous à 13h30 au parking du Rocher Canon
Di 29 novembre 13:00 - 17:00	Nadine Peuch	Parcours d'orientation . <u>facile 3h</u> , Rocher de la Salamandre à partir de 13h. Départs échelonnés. Inscriptions obligatoires au plus tard la veille auprès de l'organisatrice qui précisera le lieu de rendez-vous.
Di 06 décembre 10:00 - 18:00	Irène Nogier	Bois de Vincennes en passant par la Marne , <u>facile 8 h</u> . Contacter l'encadrante une semaine à l'avance. Plusieurs possibilités de randonnée envisagées : Randonnée du Bois de Vincennes en direction de Créteil en passant par la Marne :

		Départ de Porte Dorée à 10H Randonnée en ligne, passage par la gare de Saint Maur (RER A) vers 13H, et retour par le Métro 8 (Pointe du Lac si possible avant 18H), Autre possibilité plus courte sur les graffitis et tags de Vitry sur Seine - Paris Bibliothèque 3-4h
Di 13 décembre 13:30 - 17:00	Gilles Jordan	" A pas de Géants ", <u>moyen 3h30</u> , rendez-vous 13h30 Carrefour des Cépées, parcelle 737 sur la Route ronde
Di 20 décembre 13:30 - 16:30	Jean-Louis Dufлот	Du Rocher de la Malmontagne au Rocher Brulé , <u>facile 3h</u> . Rendez-vous 13h30 au carrefour de la Croix du Grand Maitre (intersection route Ronde et CD148)

Et prochainement (sous réserve de l'évolution des conditions sanitaires, de l'ouverture des hébergements et des directives gouvernementales)

- **Du sa 3 au di 4 octobre : Week-end randonnées dans le Morvan.** Hébergement en gîte d'étape avec petit-déjeuner. Arrivée sur place le vendredi soir (auberge espagnole). Randonnée en boucle le samedi et le dimanche.. Covoiturage. 10/12 personnes maximum. Organisation : Olivier Largillières
- **Du di 4 au sa 10 octobre : 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. 10 à 12 personnes. Hébergement en gîtes. Covoiturage ou train. Organisation : Isabelle Moratelli. **Inscriptions closes sauf désistement.**
- **Novembre, date à préciser (du 31 octobre au 7 novembre ou du 7 au 14 novembre) : Côte de granite rose en Bretagne.** Randonnées à la journée. **5 à 6 personnes.** Hébergement en gîte (certainement maison-phare). Covoiturage. Organisation : Irène Nogier.. **Contactez très rapidement l'organisatrice.**

Retour sur la randonnée Monges et Estrop de septembre par Véronique

Je ne sais pas si c'est l'effet confinement, le contrecoup d'être resté enfermé, coincé dans nos masques, mais il y avait de l'énergie dans ce groupe de 10, on en avait sous la semelle ! Et ça tombe bien car Isabelle et Catherine ont mené cette rando tambour battant !

Le dimanche à l'arrivée, surprise ! La piscine est encore au soleil, au gîte du Clos du Jay à Clamensane (04), tout le monde a piqué une tête, après 8h de route, quel bonheur ! L'environnement est verdoyant, la pluie est passée par ici... La montagne est belle, simplement.

Premier jour de marche, on s'échauffe tranquillement, départ du village de l'Esparon en direction de Authon : 20 km, 8h de marche, on s'acclimata ! Pause au joli lac d'Esparon, doucement la forêt fait place aux grandes étendues tondues, des pâturages, sans patous...ouf !

On passera deux nuits à Authon, au refuge des Monges chez Delphine et son mari. Le lendemain, petit sac pour la journée et en route vers le sommet des Monges (2115m), cette grande barre rocheuse rappelle qu'ici, auparavant, il y avait un glacier. Soleil radieux, les aigles sont au rendez-vous, au dessus de la crête dénudée du Raus et au col de la Sapie. Ça grimpe, le vent est doux, les pâturages accueillants, nous comptons 1000m+, 8h de marche. Après les pierriers de la journée, le Perrier du soir J enfin pas pour tout le monde... d'autres préfèrent le houblon. Les corps sont un peu douloureux, il est temps de s'étirer. Gilles nous fait faire « les cinq tibétains » sur la pelouse du gîte. On souffle, on soupire, mais on en redemande !

Il y a peu de monde au gîte, Delphine est bavarde, elle nous aime bien. Le matin en distribuant les pique-niques, elle s'exclame : "où sont mes quiches ?" Et les heureuses gagnantes lèvent le doigt. Quant à Gérard, elle le surnomme « son rayon de soleil » ... C'est le chouchou.

Mercredi, retour vers Clamensane par la Montagne de Jouère, on part tôt, des orages sont annoncés pour le soir. « Petite journée » avec 785m+, 7h de marche et pas d'orage, mais des vautours fauves gracieux et tournoyants. A l'entrée du village, un poirier croule sous les fruits, offerts ! Merci septembre.

Jeudi sera une journée de transition, une pause pour soigner les ampoules des pieds, heureusement nous avons une infirmière très disponible. Le groupe décide de visiter Sisteron, la fameuse citadelle et ses 258 marches (ils ont compté ! ils sont fous ces cafistes), les petites rues coquettes, la façade tout en bois sculptée de la maison de

l'ébéniste et la falaise d'escalade qui surplombe la Durance. En fin d'après-midi la météo se gâte et c'est sous une pluie battante que nous rejoignons le gîte de la belle Valette à Prads-Haute-Bléone (on dit « Prace ») en voiture. Nous sommes accueillis par la Maire du village qui a cuisiné pour nous.

Vendredi, montée vers le refuge de l'Estrop (on dit « Estro »), là commencent les choses sérieuses. La météo n'est pas top, on prendra le chemin le plus court... On s'échauffe pour le sommet du lendemain. Isabelle repère des chamois sur l'autre versant. Changement de paysage, ici le minéral domine, les marmottes grassouillettes chahutent à l'entrée des terriers. L'accueil au refuge est super, Olivier le gardien nous installe, il y a même une douche à ciel ouvert ! Du refuge, on observe le retour de la bergère Valentine et de ses moutons, c'est la fin du jour. La cuisine est locale : soupe d'orties, gâteau aux framboises et Génépi offert !

Enfin samedi ! Départ au petit jour vers la tête de l'Estrop (2961 m), le soleil pointe son nez, le groupe est silencieux, concentré dans la montée. Les bombyles nous accompagnent. L'arrivée au sommet est extraordinaire, de grandes dalles bien adhérentes, piquées de plaques et de pavés allant du gris au brun, comme un décor créé là par les éléments. Il fait doux et la vue est magnifique, on en profite !

Un grand MERCI aux organisatrices !

Texte inspiré par : Catherine, Isabelle M, Isabelle H, Marie-Thérèse, Raymonde, Alain, Gérard, Gilles et Véronique



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

Un samedi matin sur deux hors vacances scolaires, **Saïd** nous invite à une **marche nordique** ; et en alternance, **un dimanche matin sur deux**, hors vacances scolaires, **Cédric** nous invite à une séance de **marche rapide**. 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 au rythme d'une marche rapide (5 à 6 km/h). Les lieux de rendez-vous seront définis en fonction des conditions, l'heure de départ est donnée par les encadrants, 9h50 en général. **Veuillez contacter l'encadrant avant chaque séance.**

Actualité COVID 19 : contacter l'organisateur pour être inclus dans le groupe WhatsApp. Des conditions particulières sont à respecter : **préinscription obligatoire** auprès de l'encadrant. Munissez-vous de gel hydroalcoolique et d'un masque à porter lors des regroupements ou en cas de covoiturage. Les encadrants vous informeront des règles particulières à appliquer lors des séances.

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 tous :

Samedi 28 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.