club alpin français
Pays de Fontainebleau

n° 115

janvier • février • mars 2021

A la différence des autres années, vous ne trouverez pas ici la composition du nouveau comité directeur du club. Les contraintes de cette année particulière ont, comme vous l'avez vu, rendu l'organisation de l'Assemblée générale un peu plus compliquée que d'habitude.

En attendant le prochain comité directeur, tout début janvier, et l'élection du nouveau bureau du club, vous trouverez ici le programme des trois prochains mois.

Les contraintes sanitaires n'ont pas disparu comme vous pouvez le voir. A la date de la parution de ce programme, les groupes sont limités à 6 personnes y compris l'encadrant. Les groupes pourront être dédoublés si les circonstances le permettent (disponibilité d'un encadrant supplémentaire, site, activité, …). Prévenir l'encadrant par mail ou sms de sa venue reste la règle.

Et tout de même une bonne fin d'année à tous et à l'année prochaine.

Retour sur la 2ème randonnée Monges et Estrop : groupe d'octobre par Odile

Forts des beaux souvenirs ensoleillés et chauds de nos amis partis en septembre, nous arrivons, confiants, en ce dimanche 4 octobre dans le pays des Monges, accueillis par le gîte d'Authon. Nous ne profiterons cependant pas de son jardin car la météo nous a, quant à elle, réservé un tout autre accueil : froid, neige et brouillard sur les sommets alentour, obligeant Isabelle à recomposer son programme afin de profiter au mieux des embellies prévues de temps à autre.

J1 : la mise en jambe tranquille prévue s'est ainsi transformée en une montée presqu'hivernale au sommet des Monges (2115 m) finement recouvert de neige. Le froid enveloppe de givre les plantes et bouquets d'herbe accrochés aux parois gelées de la montagne qui forment un cirque impressionnant. A notre niveau, nous sommes enveloppés de brume, heureusement la table d'orientation et Jean-Louis sauront alimenter nos rêves de larges horizons et de sommets soudain devenus imaginaires. A la descente par les crêtes du Raus et le col de la Sapie, une escadrille de vautours salue avec nous l'éclaircie qui nous permet de profiter enfin des paysages. Un mouflon esseulé se laisse découvrir. 8 heures de marche, nous avons mérité un bon repas.

Fontainebleau

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

SEINE & MARNE 77 LE DÉPARTEMENT

J2 : Au départ du sentier de la montagne de Gâche, la Pierre Ecrite érigée au Vème siècle en l'honneur de Dardanus, homme illustre de l'empire romain, et de Nevia Galla, sa « clarissime épouse et mère de ses enfants », installés dans ce lieudit Théopolis (Cité de Dieu) dont aucune carte n'atteste encore à ce jour la localisation exacte. Nous montons tranquillement à travers la forêt et ses chênes séculaires jusqu'à l'extrémité de la montagne (1357 m) surplombant Sisteron. Nous redescendons, direction la Chapelle de Dromon et sa crypte (XIè) dont l'histoire nous est amoureusement contée par Marcel, le guide local. Revoilà le soleil, on attaque donc le rocher de Dromon et sa prétendue magnifique vue. La belle affaire, sitôt arrivés au sommet la purée de pois nous retombe dessus mais n'entame en rien notre bonne humeur.

J3 : La crête de Géruen (1746 m) par le col de Fontbelle (1115 m). Le temps est toujours aussi frais, très venteux mais ensoleillé, nous profiterons tout au long de nos 7 heures de marche de beaux panoramas parmi lesquels se dessine notre prochain sommet : la tête de l'Estrop. Pour l'heure, Isabelle cherche un raccourci le long d'un thalweg et nous mène sans peine au chemin de descente. Mais voilà, c'est bien connu, les kilomètres à pied, ça use énormément et les chaussures d'Anne n'y échapperont pas ! Un strapping ingénieux de la chaussure et sa semelle pendante permettra cependant de terminer la randonnée sans encombre.

J4 : Depuis le parking des eaux chaudes de Prads-Haute-Bléone, nous montons au refuge de l'Estrop. Il fait beau et le soleil irise de ses rayons la cascade généreuse de la Piche. Nos regards portent loin, jusqu'à la bergerie puis le refuge de l'Estrop (2050 m). Olivier et un troupeau de mouflons nous y attendent. Toilette à la rivière ou douche extérieure très fraîche, au choix. 4 litres de soupe et une platée de lasagnes plus tard, Jean-Louis et Bernard entreprennent une initiation au jeu de tarot. La chance et le génépi aidant, le duo de débutants improbable dont nous tairons le nom, gagne la première partie !

J5 : La tête de l'Estrop. 1 000 m de dénivelé à travers les barres rocheuses recouvertes de neige vierge. Isabelle fait la trace. Notre attention est toute entière portée à nos pas, aux ponts de neige piégeux qui cèdent parfois et nous enfoncent jusqu'aux genoux. C'est dur mais on s'en amuse quand même. Les chamois nous accompagnent, à bonne distance. Et enfin le sommet, glacé. La petite vierge noire a les pieds dans la neige et les drapeaux tibétains sont torturés par le vent, ils s'y croiraient presque… La descente sera toute aussi épique, Isabelle et Jean-Louis, guides expérimentés, jouent la prudence et nous traversons un nouveau pierrier enneigé pour éviter une vire glissante. Nous ne leur en voudrons pas, cette journée d'efforts a été tout simplement merveilleuse. Plus tard, un verre d'eau-de-vie et fleurs de mélèze nous enverra directement dans les bras de Morphée. Ce soir-là, à 20h30, tout le monde est au lit !

J6 : nous redescendons aux voitures. Un petit tour par le marché de Digne, pique-nique sur les bords de la Durance et retour en région bellifontaine. Merci Isabelle. Nous sommes prêts à repartir !

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, 2è étage.

- **Mercredi 10 mars** de **19h30 à 20h30 : mise sous enveloppes de l'édition du 2ème 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.

Et si vous souhaitez recevoir ce programme par mail plutôt qu'au format papier, vous pouvez en faire également la demande via un mail adressé à contact@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 de la 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 02 janvier 13:30 - 17:00	Sans encadrement,	**Bloc - la Canche aux Merciers** Tous niveaux. Parking de la Canche aux Merciers.
Di 10 janvier 13:30 - 17:00	Malik Benreguig,	**Bloc - Cul de Chien** Tous niveaux. Parking du cimetière de Noisy-sur-École.
Sa 16 janvier 13:30 - 17:00	Thierry Liger,	**Bloc - Vallée de la Mée - Potala** Tous niveaux. Parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué.
Sa 23 janvier 13:30 - 17:00	Georges Tsao	**Bloc - Rocher Guichot** Orange AD-, bleu D, rouge TD+. Parking de la Vallée de la Mée.
Sa 30 janvier 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	**Bloc - Rocher Canon** Tous niveaux. Parking du Rocher Canon.
Sa 06 février 13:30 - 17:00	Hervé Béranger,	**Bloc - Apremont Clair Bois** Nouveau jaune PD et triangles jaunes (niveau orange AD). Parking du Carrefour de l'Epine sur la D607 du côté du tunnel opposé au Bas Cuvier.
Sa 13 février 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	**Bloc - J.A. Martin** Tous niveaux. Parking du Rocher Cailleau - Le Vaudoué.
Sa 20 février 13:30 - 17:00	Thierry Liger	**Bloc - Rocher Fin** Tous niveaux : jaune PD, orange AD, bleu D , rouge TD+. Parking de la Vallée de la Mée - Le Vaudoué
Di 28 février 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	**Bloc - Diplodocus** Jaune PD, orange AD, Bleu D. Parking de la Vallée de la Mée
Di 07 mars 13:30 - 17:00	Hubert Protin,	**Bloc - Rocher du Général** Jaune PD+, (Bleu TD- à proximité). Parking de la vallée de la Mée - Le Vaudoué
Sa 13 mars 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	**Bloc - Rocher de la Reine** Jaune PD+, Bleu D+. Stationner le long de la D64, en face de la route menant à la Canche aux Merciers.
Sa 20 mars 13:30 - 17:00	Georges Tsao	**Bloc - 91.1** Tous niveaux : jaune PD+, orange AD, orange AD+, rouge TD. Parking du cimetière de Noisy.
Di 28 mars	Malik Benreguig	**Bloc - Beauvais Hameau**

13:30 - 17:00		Tous niveaux : jaune PD-, orange AD-, bleu D, rouge TD-, noir ED-. Parking à proximité de l'auberge de la Chaumière, le long d'un grand pré.

Escalade à la salle Karma

Les séances d'escalade à la salle Karma à Fontainebleau sont pour l'instant mises en suspend. Si vous souhaitez être informé de la date de leur reprise, surveillez les informations d'infocaf. 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 *(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 11 octobre 08:00 - 12:00	Irène Nogier	**Vers Marion des Roches.** facile 4h, rendez-vous 8h parking de la Plaine de Sorques à Episy Apporter des jumelles pour l'observation des oiseaux.
Di 10 janvier 13:30 - 17:00	Jean-Louis Duflot	**"A la recherche de la Mare aux Fourmis".** Facile, 3h. Rendez-vous à 13h30 à la maison forestière du Clos du Roi (au nord de Recloses sur le CD 63E2).
Di 17 janvier 13:30 - 17:00	Gilles Jordan	**"A pas de Géants",** moyen 3h. Rendez-vous 13h30 au carrefour des Cépées (parcelle 737 route Ronde)
Di 24 janvier 10:00 - 16:30	Saïd Oulabsir	**"25 Bosses avec le 16 bleu".** Soutenu, 6h à 6h30**.** Départ à 10h au parking de la Canche aux Merciers

Di 31 janvier 13:00 - 17:00	Gilles Jordan	**"A l'Ecole".** Moyen plus, 4h, 14km. Rendez-vous à13h, parking du "Lidl" à Pringy, proche du carrefour D142 D607
Di 07 février 13:30 - 16:30	Jean-Louis Duflot	**"Du Mont Chauvet au Rocher Fourceau".** Facile, 3h. Rendez-vous à 13h30 au parking de Maintenon (au sud du château, accès par le CD 58)
Di 14 février 13:30 - 16:30	Christian Chapirot	**Tour des Gorges de Franchard,** facile 3h (relief rocheux). Rendez-vous 13h30 parking de l'Ermitage de Franchard
Di 21 février 13:30 - 16:30	Isabelle Moratelli	**Par Saint-Georges**, facile 3h30. Rendez-vous à 13h30, parking des Feuillardières entre Arbonne et Milly-la-Forêt
Di 07 mars 13:30 - 17:00	Gilles Jordan	**"Seine et gravières".** Moyen, 3h30. Rendez-vous à13h30, gare de Varennes-sur-Seine
Di 14 mars 13:30 - 16:30	Jean-Louis Duflot	**"Des Couleuvreux à la Gorge aux Archers".** Facile, 3h. Rendez-vous à 13h30 au parking du Bois Rond (sur la D64 entre Arbonne et Achères)
Di 21 mars 14:00 - 17:00	Annie Adam	**Forêt des Grands Avaux,** facile 3h. Rendez-vous 14h, parking sur la D 75 entre Loutteville et Beauvais (commune de Champcueil)
Di 28 mars 13:00 - 17:00	Nadine Peuch	**Parcours d'orientation,** facile, 3h, **Rocher de la Salamandre** 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.

Projets pour 2021

Sous toute réserve :

- Du 5 au 11 septembre : randonnée itinérante, secteur encore à définir (Haut Verdon/ Haut Vars ou Aiguille de Chambeyron / Pics de la Font Sancte).
- Du 2 au 9 septembre : randonnée en étoile sur l'un des secteurs ci-dessus.

Si vous pourriez être intéressé(e)s, faites vous connaître auprès d'Isabelle Moratelli.

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

Un samedis 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**.

C'est Cédric qui entamera les festivités le dimanche 3 janvier.

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.

Ski de randonnée

Attention, l'organisation et les dates ci-dessous pourront être adaptées en fonction des contraintes sanitaires du moment.

Renseignements et inscriptions auprès de Georges Tsao.

Date	Sortie
Sa 16 janvier au Di 17 janvier	**Week-end à Arèches**
Sa 30 janvier au Di 31 janvier	**Week-end à Saint-Colomban-des-Villards**
Sa 20 mars au Lu 22 mars	**Week-end ski de randonnée : Cerces**
Sa 10 avril au Lu 12 avril	**Week-end en Oisans**

Raquettes

Date	Encadrants	Sortie
Ve 29 janvier au Di 31 janvier	Olivier Largillière	**Weekend au chalet-refuge du Sancy au Mont Dore** Il s'agit du report du week-end initialement prévu au mois de décembre. 12 personnes maximum (ou moins selon contraintes sanitaires), covoiturage. Inscription en retournant un chèque d'arrhes de 30 € à l'ordre du club alpin de Fontainebleau à l'organisateur. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée avec une priorité aux nouveaux adhérents. Contacter l'organisateur pour plus de précisions.
Di 28 février au Ve 05 mars	Olivier Largillière	**Randonnées raquettes, traversée du plateau du Vercors nord du 28/02 au 05/03/2021** 4 étapes en itinérance avec une nuit en cabane et le reste en gite. 8 personnes maximum (ou moins selon contraintes sanitaires), accès en voiture.