

Suite à l'assemblée générale, le comité directeur a procédé à l'élection du nouveau bureau du club.

Cédric Viviani prend la suite de Saïd Oulabsir en tant que président, Deux vice-présidents l'accompagneront dans ses missions, Saïd Oulabsir et Thierry Liger.

Laurence Lahsen-Levesque a relevé le défi du poste de secrétaire. Annie Adam a accepté de lui assurer cette année la transmission de ses compétences au poste de secrétaire-adjointe en compagnie de Nadine Peuch.

Et enfin Emmanuel Liron prend la relève de Claude Toth à la trésorerie, poste sur lequel il aura le soutien de Hugues Accarie et de Guillaume Joly.

A l'heure où paraît ce programme, les contraintes sanitaires n'ont pas disparu et menacent de se renforcer. Les activités pourraient donc être amenées à être modifiées. Comme précédemment, des informations supplémentaires seraient alors diffusées via infocaf et le site internet du club.

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.

Bon courage à tous et bon printemps !.



**Club alpin du pays de Fontainebleau**

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

06 10 46 71 61

[contact@cafbleau.fr](mailto: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<sup>e</sup> étage.

- **Mercredi 9 juin de 19h30 à 20h30 : mise sous enveloppes de l'édition du 3<sup>ème</sup> trimestre 2021 du programme** (Isabelle Moratelli, Odile Zaniolo).
- **Mercredi 9 juin de 20h30 à 22h00 : réunion de préparation du camp alpin d'été** (mode d'organisation sous réserve des règles sanitaires du moment) (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](mailto:contact@cafbleau.fr). Ensuite vous pourrez vous-même écrire à [infocaf77@cafbleau.fr](mailto: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](mailto: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 cependant possible de venir faire une initiation en contactant le club pour trouver une sortie adaptée. Dans ce cas, une carte découverte vous sera proposée (5 euros par jour, 3 jours maximum consécutifs ou non dans l'année).

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.

## 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,	<b>Bloc - la Canche aux Merciers</b> <u>Tous niveaux.</u> Parking de la Canche aux Merciers.
Sa 03 avril 14:00 - 17:00	Gérard Le Quang	<b>Bloc - Isatis</b> <u>Orange AD, Bleu D-, Rouge TD-, Blanc ED.</u> Parking commun Isatis et Cuisinière.
Sa 10 avril 14:00 - 17:00	Céline Boissier	<b>Bloc - Drei Zinnen</b> <u>Jaune PD+, Orange AD+, Bleu D.</u> Parking à proximité d'Arbonne-la-Forêt le long de la D64 au niveau de l'aqueduc.
Di 18 avril <b>13:30</b> - 17:00	Malik Benreguig	<b>Bloc - Apremont Butte aux Dames</b> <u>Orange AD+ , bleu D, noir TD+</u> <b>13h30</b> parking de la buvette de la Caverne aux Brigands - Barbizon
Di 25 avril 14:00 - 17:00	Hervé Béranger	<b>Bloc - Apremont Clair Bois</b> <u>Nouveau jaune PD et triangles jaunes (niveau orange AD)</u> Parking du Carrefour de l'Epine sur la D607 du côté du tunnel opposé au Bas Cuvier.
Di 02 mai 14:00 - 17:00	Hubert Protin	<b>Bloc - Calvaire</b> <u>Jaune PD-</u> Orange AD+, Bleu D+ à proximité Parking de la Croix d'Augas.
Di 09 mai 14:00 - 17:00	Hervé Michel	<b>Bloc - J.A. Martin</b> <u>Tous niveaux</u> Parking du Rocher Cailleau - Le Vaudoué.
Sa 15 mai 14:00 - 17:00	Gérard Le Quang	<b>Bloc - La Ségognole</b> <u>Tous niveaux</u>

Sa 22 mai au Lu 24 mai	Annie Adam	<b>Week-end multi-activités : voir rubrique dédiée</b>
Sa 22 mai 14:00 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - Beauvais-Est (Rocher du Duc)</b> <u>Tous niveaux</u> Parking sur la D75
Sa 29 mai 14:00 - 17:00	Encadrant à confirmer	<b>Bloc - Cul de Chien</b> <u>Tous niveaux</u> Parking du cimetière de Noisy-sur-École.
Sa 05 juin 14:00 - 17:00	Malik Benreguig	<b>bloc - Cuvier</b> Orange AD+ ; bleu TD-; rouge TD+; noir ED-; blanc ED+ Parking du carrefour de l'Épine sur la D607 (ex-N7)
Sa 12 juin 14:00 - 17:00	Gérard Le Quang	<b>Bloc - Rocher Canon</b> <u>Tous niveaux</u> Parking du Rocher Canon
Sa 19 juin 14:00 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - Troglodytes</b> <u>Jaune PD, orange AD+, bleu D+</u> <b>Attention</b> : le rendez-vous est au parking situé sur la route de Poligny, à 1.2 km du rond-point du musée de la préhistoire
Sa 26 juin 14:00 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - Justice de Chambergeot</b> <u>Jaune PD-, orange AD+</u> Parking de la Croix Saint-Jérôme.

## 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)

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 04 avril 13:30 - 16:30	Jean-Louis Dufлот	<b>Vers le Rocher de la Salamandre</b> , <u>facile 3h</u> , rendez-vous 13h30, parking du carrefour d'Achères (Route Ronde, sud des Gorges de Franchard)
Di 11 avril 13:30 - 17:00	Nadine Peuch	<b>Entre coteaux de Seine et forêt de Barbeau</b> , <u>moyen 3h30</u> , rendez-vous 13h30 à la gare de Fontaine-le-Port
Di 25 avril 14:00 - 17:00	Isabelle Moratelli	<b>Au Nord de Recloses</b> , facile 3h, rendez-vous carrefour des Pieds Pourris (sur la D152 entre Fontainebleau et Ury)
Di 02 mai 13:30 - 17:30	Christian Chapirot	<b>Dame Jouanne , Eléphant et sablière du Mont Blanc</b> , <u>facile (mais montagneux) 4h</u> , rendez-vous 13h30, parking du Bois d'Hyver (route de Larchant)
Di 09 mai 14:00 - 17:00	Isabelle Moratelli,	<b>Entre Ancoeur et Seine</b> , <u>facile 3h</u> , rendez-vous à 14h, devant l'église de Moisenay (non loin de Vaux-le-Vicomte)
Di 16 mai 14:00 - 17:30	Jean-Louis Dufлот,	<b>Dans la vallée du Lunain</b> , <u>facile 3h30</u> . Rendez-vous 14h, parking près de l'église de Paley (3 km à l'ouest de Lorrez-le-Bocage)
Sa 22 mai au Lu 24 mai	Annie Adam	<b>Week-end multi-activités : voir rubrique dédiée</b>
Di 30 mai 14:00 - 17:00	Isabelle Moratelli	<b>Les petits bois au sud de l'Yonne</b> , <u>facile 3h</u> , rendez-vous 14h parking de la salle des fêtes de la Brosse-Montceaux
Di 06 juin 14:00 - 17:00	Jean-Louis Dufлот	<b>Vallée du Loing</b> , <u>facile 3h</u> , rendez-vous 14h devant l'église de Bourron-Marlotte
Di 13 juin 09:30 - 16:00	Nadine Peuch	<b>En carrosse de la Grotte Béatrix à la Mare aux Fées</b> , <u>moyen 5h</u> , rendez-vous 9h30 au carrefour du Grand Maître (sur la route Ronde) Prévoir un pique-nique.
Di 20 juin 11:00 - 16:30	Annie Adam,	<b>Ecole et Coquibus</b> , <u>moyen 15 km 5h</u> , rendez-vous 11h, Halle de Milly-la-Forêt Repas tiré du sac
Sa 26 juin 10:00 - 16:30	Saïd Oulabsir	<b>"35 Bosses avec le 16 bleu"</b> , <u>soutenu</u> . 6h à 6h30. Départ à 10h au parking de la Canche aux Merciers
Di 27 juin 14:00 - 17:00	Christian Chapirot	<b>Tour de la Vierge, Rocher de la Reine, Drei Zinnen</b> , <u>facile (mais montagneux) 3h</u> , rendez-vous 14h, parking de la Carrière des Fusillés (Plaine de Chanfroy)

### Et dans les prochains mois ...

- Du 5 au 11 septembre : randonnée itinérante **Aiguille de Chambeyron / Pics de la Font Sancte**. Randonnée avec port du sac, dénivelé moyen journalier 1000 m. 8 à 10 places. Hébergement en gîtes et refuges. Covoiturage. Organisation : Catherine Benoît et Isabelle Moratelli. **Inscriptions closes sauf désistement.**
- Du 2 au 9 octobre : **Randonnées en étoile secteur Col de la Cayolle / sources du Var** Dénivelé moyen journalier 1000 m. 8 personnes. Hébergement en gîte ou refuge. Covoiturage. Organisation : Isabelle Moratelli. **Inscriptions closes sauf désistement.**

## **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**, semaines paires 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. **Veillez 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.

## **WEEK-END MULTI-ACTIVITÉS**

**(ANNIE ADAM)**

Annie vous invite comme chaque année à participer à ce week-end de bonne humeur qui se déroulera du samedi 22 mai au lundi 24 mai. En fonction des conditions sanitaires du moment, le bouquet d'activités (randonnée, VTC, escalade, ...) se déroulera soit à Bourg (du côté de Langres en Haute-Marne) avec un hébergement en camping (chalets), soit sur notre région sous forme d'activités à la journée. **Plus d'informations auprès d'Annie et sur Infocaf.**

## **SPORTS DE NEIGE**

*animateur ski Georges Tsao*

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.

<b>Date</b>	<b>Sortie</b>
Sa 10 avril au Lu 12 avril	<b>Week-end en Oisans</b>

## **CAMP ALPIN D'ETE**

*(ODILE ZANIOLO, JEAN-LOUIS DUFLLOT)*

Le rassemblement du camp d'été est pour l'instant prévu du samedi 10 au dimanche 25 juillet en vallée de Chamonix.

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

Odile zaniolo, coordinatrice de la logistique du camp, vous communiquera d'ici peu le camping retenu et les différents renseignements. Une fiche d'inscription sera à télécharger alors à télécharger sur le site du club ou à obtenir auprès d'elle.

Une réunion de préparation est pour l'instant prévue le mercredi 9 juin à 20h30 à la maison des associations. Celle-ci nécessite réellement la présence des participants au camp.

Chacun est amené à se préparer physiquement et techniquement pour le camp. Une séance de manœuvres de cordes vous sera peut-être proposée à Glandelles courant juin. Vous serez dans ce cas prévenus par infocaf.

