

A l'heure où paraît le programme, les contraintes sanitaires n'ont pas disparu mais s'assouplissent. D'ici le mois de juillet, la limitation du nombre de personnes par groupe dans les sorties devrait disparaître. Le port du masque hors des activités et l'application des gestes barrières resteront cependant de mise. Nous continueront à prévenir les encadrants par mail ou sms de notre participation aux sorties.

Heureusement l'été approche avec la tenue de notre camp alpin, cette année à Chamonix. Deux semaines d'activités et de bonne humeur avec aux manettes Odile Zaniolo et Jean-Louis Duflot.

Un bon été à tous !



*Le massif du Mont-Blanc depuis le désert de Platé (juin 2018)*

## 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.

- **Forum des associations : 4 septembre sur Fontainebleau-Avon, 5 septembre sur Bois-le-Roi**
- **Mercredi 15 septembre de 19h30 à 20h30 : mise sous enveloppes de l'édition du 4<sup>ème</sup> trimestre 2021 du programme (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).

### Site internet du club ...

Si vous avez des difficultés à situer le lieu de rendez-vous pour une sortie organisée par le club, vous pouvez trouver des précisions sur le site internet du club ne cliquant sur la date concernée dans le calendrier puis en ouvrant la page de la sortie.

La plupart des sorties y sont accompagnée d'une carte vous précisant la situation du lieu de rendez-vous. Si vous cliquez sur le repère indiqué, vous en obtiendrez les coordonnées GPS.

Et si sur le terrain vous avez suffisamment de réseau, vous pouvez également vous faire géolocaliser sur la carte.

## 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.

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 les moins fréquentés sont privilégiés.
- Sauf contre-indications ultérieures, les restrictions sur le nombre de personnes rassemblées dans l'espace public disparaissent à partir du 30 juin dans le respect des gestes barrières. Le port du masque reste préconisé ou à défaut une distanciation de 2 m entre pratiquants.

Date	Encadrants	Sortie
Sa 03 juillet 14:00 - 17:00	Céline Boissier	<b>Bloc - DARVAULT</b> <u>Circuits</u> : Jaune, Orange, Bleu De Nemours, aller à Darvault. Au feu rouge, on tourne à droite. Au bout de la rue, on se gare. A pied on prend à gauche la rue de la Barauderie jusqu'au numéro 34. Là, en face, monte un chemin, on longe le grillage et on prend la première sente qui par à gauche dans le bois. En 2 mn on atteint alors les départs plus hauts.
Sa 28 août 14:00 - 17:00	Céline Boissier	<b>Bloc - La Ségognole</b> <u>Tous niveaux</u> Parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole (au bout du parking)
Di 05 septembre 14:00 - 17:00	Malik Benreguig	<b>Bloc - Mont Aigu</b> <u>Tous niveaux</u> Parking de la Faisanderie
Sa 11 septembre 14:00 - 17:00	Hervé Béranger	<b>Bloc - Restant du Long Rocher</b> <b>Sortie découverte dans le cadres des journées portes ouvertes de la rentrée.</b> <u>Circuits</u> Jaune PD et Orange AD+. Parking de la Plaine Verte, par la route forestière à l'entrée nord de Bourron-Marlotte.
Di 19 septembre 14:00 - 17:00	Thierry Liger,	<b>Bloc - Gorges du Houx - journée portes ouvertes</b> <u>Jaune PD+, orange AD - tous niveaux</u> Parking à la Croix de Franchard, près de la route du Mont-Aigu
Sa 25 septembre	Thierry Liger, Malik Benreguig	<b>Journée falaise initiation (à confirmer)</b> Une journée d'initiation falaise, qui pourrait se transformer en week-end. A confirmer en fonction des inscrits, des envies de chacun et de la disponibilité des

		encadrants. Le lieu sera précisé ultérieurement, à plus ou moins 2h30 de voiture. Si week-end hébergement probable en camping. <b>Se manifester auprès de Thierry au plus tôt.</b>
Di 26 septembre 14:00 - 17:00	Encadrant à confirmer,	<b>Bloc - Drei Zinnen</b> Jaune PD+, Orange AD+, Bleu D. Parking a proximité d'Arbonne-la-Forêt le long de la D64 au niveau de l'aqueduc.
Me 20 octobre au Sa 30 octobre	Hervé Béranger,	<b>Falaise et parois rocheuses - Kalymnos</b> <u>Escalade tous niveaux</u> , mais <b>grimpeurs autonomes</b> . Les dates sont approximatives, liées aux prix des vols d'avion au moment de la première semaine des vacances scolaires, en espérant que les règlements sanitaires permettront ce séjour. Budget (transport + hébergement) de l'ordre de 650 €. <b>S'inscrire avant le 15 août</b> auprès de l'organisateur qui gèrera l'hébergement.

## 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:

- 2 m entre les pratiquants

- 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



La rentrée de l'école d'escalade aura lieu le samedi 11 septembre. Pour tout renseignement concernant cette journée de rentrée, contacter Annie Adam.

## 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 18 juillet 14:00 - 17:00	Christian Chapirot	<b>Autour du Cuvier Rempart</b> , <u>facile 3h</u> , rendez-vous <b>14h</b> , Parking du Cuvier Châtillon côté Nord de la RN7
Sa 07 août au Di 08 août	Annie Adam	<b>Week-end de randonnée autour de Chaource et de la forêt d'Othe</b> 2 jours avec hébergement en gîte. Possibilité de participer à la carte à une des journées en rejoignant le groupe sur place. Contact et inscriptions auprès de l'organisatrice dès que possible et <b>avant le 15 juillet</b> pour la réservation de l'hébergement.
Di 15 août 14:00 - 17:00	Christian Chapirot	<b>Boucle autour de Bois le Roi</b> , <u>facile 3h</u> , rendez-vous <b>14h</b> , devant la gare de Bois-le-Roi. Baignade possible
Di 05 septembre 14:00 - 17:00	Irène Nogier	<b>Boucle dans les 3 Pignons</b> , <u>facile 3h</u> , rendez-vous 14h, Parking après autoroute A6 sur la D64 entre Arbonne et Achères-la-Forêt (route de la Sambine)
Di 12 septembre 14:00 - 17:00	Sans encadrement	<b>Pas de sortie organisée par le club</b> Surveillez les messages sur Infocaf. Un encadrant pourrait se rendre disponible au dernier moment et proposer une sortie.
Di 19 septembre 14:00 - 17:00	Isabelle Moratelli	<b>Rochers des Gorges du Houx et du Long Boyau</b> , <u>facile 3 h</u> , rendez-vous 14h, Parking de Franchard / Gorges du Houx (en face du parking de l'Ermitage) Portes ouvertes. Rendez-vous commun avec l'escalade.
Di 26 septembre 14:00 - 17:00	Nadine Peuch	<b>Sud de Bois-le-Roi</b> , <u>facile 3h</u> , rendez-vous 14h, Maison forestière de Bois-le-Roi

### 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 samedi 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.

Une **séance de rentrée** (dans le cadre des journées portes ouvertes) sera particulièrement destinée aux personnes souhaitant découvrir l'activité.

- Samedi 11 septembre : Marche nordique
- Dimanche 12 septembre : Marche rapide

Séance suivante pour les deux activités :

- samedi 27 septembre : marche nordique
- dimanche 28 septembre : marche rapide



## VTT – VTC

(Laurence Lévêque)

N'hésitez pas à participer. Le port du casque est nécessaire, le club met éventuellement un casque à disposition. Emportez de quoi grignoter et boire en chemin.

Date	Encadrants	Sortie
Di 22 août 10:00 - 16:00	Irène Nogier,	<b>Balade à vélo, facile 3 à 5 h</b> , rendez-vous 10h, Mairie de Veneux-les-Sablons Vélo tout chemin avec passages en forêt, chemin de halage et petites routes. La vallée du Loing depuis Moret vers Montigny. (Réserve naturelle d'Episy, aérodrome, et ou artisanat de Cugny, fête de pays, etc...) Préinscription auprès de l'organisatrice
Di 12 septembre 14:00 - 17:00	Laurence Levesque	<b>Sortie VTC, facile 3 h. Dans le cadre des journées portes ouvertes de la rentrée.</b> Parcours encore à préciser. Inscription et lieu de rendez-vous auprès de l'organisatrice.



Le rassemblement du camp d'été aura lieu du **samedi 10 au dimanche 25 juillet**. Il sera établi au camping Le Grand Champ à **Chamonix**

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

N'hésitez pas à contacter Odile Zaniolo, coordinatrice de la logistique du camp, pour tous éclaircissements ou compléments, coordinatrice. Une fiche d'inscription est à télécharger sur le site du club ou à obtenir auprès d'elle.

Un stage d'alpinisme encadré par un guide est prévu en deuxième semaine du camp. Renseignements et inscriptions auprès d'Olivier Largillière.

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



*En descendant du Col de Salenton (juin 2018)*