

LE MOT DU PRESIDENT



Bonjour à toutes et tous,

L'année a encore une fois été perturbée par les contraintes sanitaires imposées par la COVID. Je pense surtout à notre précédente saison d'hiver qui a énormément souffert de la situation. Heureusement, nous sommes restés mobilisés autour de nos activités de plaine dans notre belle forêt et avons pu également relancer l'ensemble de nos activités montagne à partir de l'été. Le camp alpin, les séjours randonnée de l'automne et l'escalade en Grèce ont été de belles réussites. Tous les indicateurs nous permettent de rester positifs pour l'année 2022. Les forums des associations et les journées portes-ouvertes du club ont été un franc succès et ont suscité un véritable intérêt de la part du public pour les activités nature que nous proposons. Cela se ressent dans la dynamique des adhésions à notre club. Nous continuerons d'encourager la formation de nos encadrants, de soutenir notre école d'escalade et nous prévoyons deux beaux projets d'accompagnement à l'autonomie en escalade et en alpinisme... Je n'en dirai pas plus : tout est dans ce premier programme de l'année.

J'espère sincèrement que notre saison d'hiver ne sera pas perturbée une fois encore par les restrictions sanitaires et que nous pourrons nous retrouver raquettes ou skis aux pieds pour faire notre trace ensemble dans la neige.

Je vous souhaite enfin de très belles fêtes de fin d'année.

Cédric Viviani

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.

- Traditionnellement, nous nous réunissons pour la mise sous enveloppe et envoi par la poste du bulletin-programme en version papier. Nous avons joint à la convocation de l'AG de novembre un coupon demandant aux personnes désirant toujours recevoir ledit format papier de se signaler expressément auprès du club. Très peu de personnes ont répondu. Afin d'entériner cette liste, nous réitérons notre demande et vous remercions d'adresser un mail à contact@cafbleau.fr si, **et uniquement si**, vous désirez toujours recevoir le format papier.
- La galette des Rois est prévue le mercredi 12/01 à 20h à la Maison des Associations, sous réserve des restrictions sanitaires en vigueur à cette date. Hugues Accarie nous confirmera la tenue de cet événement via Infocaf.
- Le week-end multi-activités nous réunira près de Langres, en Haute-Marne, durant le week-end de Pentecôte (4, 5 et 6/06) pour de l'escalade, randonnée et vélo. Hébergement en bungalows, repas du soir au restaurant. L'ouverture des inscriptions sera annoncée par Infocaf mais l'on peut dès à présent contacter l'organisatrice, Annie Adam.
- Le camp alpin d'été se tiendra durant deux semaines en juillet, lieu et dates précises à confirmer. En amont, seront organisés des stages d'escalade adultes et d'alpinisme (voir les rubriques dédiées).

L'adhésion à notre club et l'assurance de personne

Il vaut mieux adhérer en ligne par carte de crédit, voyez le bouton «Le club / Adhésions» sur notre site <http://www.cafbleau.fr>. Vous pouvez également régler par un chèque libellé à l'ordre du « CAF du Pays de Fontainebleau », joint à une fiche d'adhésion. L'adhésion vous couvre pour vos sorties avec le club mais également hors club. Les activités du club sont gratuites (sauf rares exceptions), hormis les frais de transport et d'hébergement en gîte, refuge ou autre. L'encadrant est formé mais bénévole en général.

La licence (après le 01/09/2021) est valide jusqu'au 30/09/2022. Pour la première année d'adhésion, un certificat médical de moins de 6 mois est exigé, avec mention « aucune contre-indication à la pratique des sports de montagne ». Si vous adhérez par carte de crédit, vous devrez cocher une case affirmant que vous possédez ce certificat. L'Assurance de Personnes (AP) France/Europe est facultative : elle regroupe l'individuelle accident, le rapatriement ainsi que les frais de secours dans les limites indiquées sur le site www.ffcam.fr en France, U.E., Suisse et Maroc.

Informez-vous par courrier électronique...

Si vous souhaitez communiquer des informations aux adhérents du club ou organiser des rendez-vous hors programme, inscrivez-vous à la liste **infocaf77**, en envoyant un mail dont l'objet sera « infocaf77 », à : contact@cafbleau.fr. Ensuite vous pourrez transmettre vos propositions à infocaf77@cafbleau.fr. Tous les adhérents les recevront. Par ailleurs, pour recevoir ce programme par mail plutôt qu'au format papier, vous devez en faire la demande à l'adresse contact@cafbleau.fr.

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).

Les **sorties spécifiques intitulées «découverte», dédiées à l'initiation**, 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.

Toutes nos activités se déroulent dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

Dans les pages suivantes, vous trouverez le programme proposé par nos encadrants qui ont multiplié les initiatives pour enrichir notre calendrier d'activités 2022. A vous de jouer maintenant !

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 14h00 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 qui envoie en général un mail d'information.

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.

Date	Encadrants	Sortie
Di 02 janvier 13:30 - 17:00	Encadrant à confirmer	Bloc - la Canche aux Merciers Tous niveaux. Parking de la Canche aux Merciers.
Sa 08 janvier 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	Blocs - Rocher des demoiselles Orange AD Se garer sur la N152, environ 3km après le carrefour de l'Obélisque à Fontainebleau.
Sa 15 janvier 13:30 - 17:00	Céline Boissier	Bloc - 95.2 Tous niveaux Parking de la Croix Saint-Jérôme
Sa 22 janvier 13:30 - 17:00	Hugues Accarie	Bloc - 91.1 Niveaux : jaune PD+, orange AD-, orange AD+, rouge TD. Parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole.
Di 30 janvier 13:30 - 17:00	Hubert Protin	Bloc - Rocher Fin Tous niveaux : jaune PD. Autres circuits à proximité : orange AD, bleu D , rouge TD+. Parking de la Vallée de la Mée - Le Vaudoué
Sa 05 février 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	Bloc - La Dame Jouanne Orange AD-. Autres circuits à proximité : jaune PD mauve AD+ bleu D rouge TD- rouge TD blanc ED noir ED+ Parking à l'auberge du chalet Jobert
Sa 12 février 13:30 - 17:00	Hervé Michel	Bloc - Cul de Chien Tous niveaux. Parking du cimetière de Noisy-sur-École.
Sa 19 février 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	Bloc - Rocher Canon Tous niveaux Parking du Rocher Canon
Sa 26 février 13:30 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - Beauvais-Est (Rocher du Duc) Tous niveaux. Grand parking sur la D75, à 150m du carrefour avec la D948.
Sa 05 mars 13:30 - 17:00	Thierry Liger	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 12 mars 13:30 - 17:00	Hervé Michel	Bloc - Mont Aigu Tous niveaux Parking de la Faisanderie

Sa 19 mars 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	Bloc - Apremont Est Tous niveaux : jaune PD+ vert AD orange AD+ rouge ED- noir et blanc ED+ Parking du Carrefour du Bas Bréau (Barbizon)
Sa 26 mars 13:30 - 17:00	Hugues Accarie	Bloc - Rocher Saint-Germain Tous niveaux : Jaune PD+, Orange AD, Bleu D+, Rouge TD+. Parking du Cabaret Masson.
Sa 04 juin au Lu 06 juin	Annie Adam, organisatrice	Week-end multi-activités, près de Langres (Haute-Marne) Regroupement d'activités : escalade, randonnée, vélo. Hébergement en bungalows, repas du soir au restaurant. Ouverture des inscriptions annoncée par Infocaf mais l'on peut dès à présent contacter l'organisatrice.

Escalade à la salle Karma

Les séances d'escalade à la salle Karma à Fontainebleau ont repris et se tiennent donc chaque jeudi à partir de 18h. Renseignements auprès de Hugues Accarie qui détient les précieux tickets d'entrée.

En projet pour l'escalade :

Cycle d'initiation à l'escalade en falaise sous forme de plusieurs séances encadrées par un BE, permettant d'acquérir graduellement les techniques d'utilisation du matériel, l'assurance et le mousquetonnage et, enfin, le passage en tête de cordée. Ces séances auront lieu en mur et seront ponctuées par une journée complète en extérieur, sur falaise, au printemps. Thierry Liger, organisateur, proposera via Infocaf les dates et modalités dès que possible.

ESCALADE JEUNES

Annie ADAM

Le rendez-vous hebdomadaire est proposé par mail pour chacun des deux groupes par Annie Adam. La contacter pour tout renseignement.

En projet : la participation au Camp IV (rassemblement national FFCAM pour l'escalade jeunes) qui se tiendra à Buthiers les 26, 27 et 28 mai 2022, soit durant le week-end de l'Ascension. Nous remercions d'ores et déjà les bénévoles du club qui nous apporteront leur soutien durant ce camp.

RANDONNEE 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 02 janvier	A préciser	Date libre à ce jour. Vous recevrez une information via Infocaf si une proposition est faite d'ici-là.
Di 09 janvier 13:30 - 16:30	Gilles Jordan	Entre Rocher Saint-Germain et Tour Denecourt , moyen 3h, rendez-vous 13h30 parking du Cabaret Masson.
Di 16 janvier 13:30 - 17:00	Annie Adam	Belvédère des Trois Pignons , moyen 3h30, rendez-vous 13h30 parking de la Canche aux Merciers.
Di 23 janvier 13:30 - 16:30	Jean-Louis Dufлот	Du Rocher de la Reine à la Touche aux Mulets , facile 3h, rendez-vous 13h30 parking situé en bordure du CD 64 en face de la Canche aux Merciers
Di 30 janvier 13:30 - 16:30	Isabelle Moratelli	Vers le Mont Morillon , facile, 3h, rendez-vous 13h30, carrefour de la Croix de Saint-Hérem

Di 06 février 13:30 - 16:30	Christian Chapirot	Tour de Franchard , moyen 3h, rendez-vous 13h30 parking Ermitage de Franchard.
Di 13 février 13:30 - 17:00	Gilles Jordan	Entre Hurlevent et Loup , moyen 3h30, rendez-vous 13h30 plaine de Chanfroy.
Di 20 février 13:30 - 16:30	Nadine Peuch	Les Coulevreux et Vallée Chaude , moyen, 3h, rendez-vous 13h30, parking "chemin de Sambine" à 3 km au sud de la Canche aux Merciers.
Di 27 février 14:00 - 17:00	Benoit Sénéchal	Fontainebleau – Bois le Roi , niveau moyen, 3 h, rendez-vous 14h gare de Fontainebleau. Fin de la randonnée à la gare de Bois-le-Roi.
Di 06 mars 13:30 - 16:30	Christian Chapirot	Hauteurs et rochers dans les Trois Pignons , facile 3h, rendez-vous 13h30 parking de la Croix Saint-Jérôme.
Di 13 mars	A préciser	Date libre à ce jour. Vous recevrez une information via Infocaf si une proposition est faite d'ici-là.
Di 20 mars 13:30 - 17:00	Gilles Jordan	Tricotage au polygone Salamandre , moyen+ 3h30, rendez-vous 13h30, parking de la Faisanderie.
Di 27 mars 14:00 - 18:00	Annie Adam	Le Val d'Ancoeur au printemps , moyen 3h30/4h, rendez-vous 14h (heure d'été) parking de l'église de Blandy-les-Tours.
Sa 16 avril au Lu 18 avril	Nadine Peuch	Week-end de Pâques, parcours d'orientation et randonnée dans les Vosges, 8 personnes. Covoiturage. Hébergement au refuge des Trois Fours. Inscriptions à réception du programme auprès de l'organisatrice.
Sa 04 juin au Lu 06 juin	Annie Adam, organisatrice	Week-end multi-activités, près de Langres (Haute-Marne) Regroupement d'activités : escalade, randonnée, vélo. Hébergement en bungalows, repas du soir au restaurant. Ouverture des inscriptions annoncée par Infocaf mais l'on peut dès à présent contacter l'organisatrice.

En projet pour la randonnée :

- Du 4 au 10 septembre : randonnée itinérante, secteur encore à définir (Canigou, Italie...)
- Du 2 au 8 octobre : randonnée en étoile, secteur encore à définir (Barcelonette ?)

Organisation à préciser par Isabelle Moratelli et Catherine Benoît.

MARCHE RAPIDE / MARCHE NORDIQUE

Cédric VIVIANI, Saïd OULABSIR

Pour ces deux activités, les rendez-vous sont devenus hebdomadaires :

- **le samedi matin**, hors vacances scolaires, pour **Saïd et la marche nordique (2 heures)**
- **le dimanche matin**, hors vacances scolaires, pour **Cédric et sa séance de marche rapide au rythme de 5 à 6 km/h sur une boucle de 10 km environ.**

Pour participer, contacter Saïd et Cédric la veille de la sortie par mail ou téléphone. Les habitués reçoivent automatiquement l'information du lieu de rendez-vous sur les groupes WhatsApp dédiés à ces activités. Les nouveaux participants seront rajoutés à la liste pour les prochaines sorties. L'heure de départ est fixée à 9h50 en général.

Hormis pour le week-end multi-activités déjà planifié, le calendrier de cette activité sera défini au second trimestre.

Date	Encadrants	Sortie
Sa 04 juin au Lu 06 juin	Annie Adam, organisatrice	Week-end multi-activités, près de Langres (Haute-Marne) Regroupement d'activités : escalade, randonnée, vélo. Hébergement en bungalows, repas du soir au restaurant. Ouverture des inscriptions annoncée par Infocaf mais l'on peut dès à présent contacter l'organisatrice.

SPORTS DE NEIGE

ski Georges TSAO
raquettes Saïd OULABSIR

Date	Encadrants	Sortie
Sa 22 janvier au Di 23 janvier	Ski randonnée Georges Tsao	Week-end au Grand Saint-Bernard, 8 personnes. Inscriptions closes, sauf désistement. Bonne condition physique exigée.
Sa 12 février au Di 13 février	Ski randonnée Georges Tsao	Week-end en Tarentaise, 8 personnes. Inscriptions auprès de l'organisateur (georgestsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée. Transport en car-couchettes.
Sa 12 mars au Lu 14 mars	Ski randonnée Georges Tsao	Week-end à Chamonix, 8 personnes. Inscriptions auprès de l'organisateur (georgestsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée. Transport en car-couchettes.
Sa 02 avril au Lu 04 avril	Ski randonnée Georges Tsao	Week-end au Gran Paradiso, 8 personnes. Inscriptions auprès de l'organisateur (georgestsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée. Transport en car-couchettes.

Date	Encadrants	Sortie
Ve 14 janvier au Di 16 janvier	Raquettes Olivier Largillière	Week-end au refuge des Trois Fours dans les Vosges, niveau moyen, 12 personnes. Covoiturage. Départ le vendredi 14/01. Accès au refuge depuis le col de la Schlucht en raquettes, environ 1 km. Inscriptions auprès de l'encadrant dès réception du programme.
Ve 04 février au Di 06 février	Raquettes Saïd Oulabsir	Refuge de la Loge, Lélex, Jura, tous niveaux, 12 personnes. Covoiturage. Départ le vendredi 04/02. Accès au refuge depuis Lélex, en bas de la station, 1h30 en raquettes.
Sa 26 février au Di 06 mars	Raquettes Olivier Largillière	Projet de tour du Cantal en itinérance, niveau soutenu, 8 personnes. 5 étapes d'une durée de 6 à 8 heures. Dates non définitives. Renseignements et inscriptions auprès de l'encadrant.
Sa 16 avril au Lu 18 avril	Raquettes Olivier Largillière	Week-end au refuge de l'Etendard, Grandes Rousses-Arves, niveau soutenu, 8 personnes. Covoiturage. 1 000 m de dénivelé par jour, avec, en objectif, le Pic de l'Etendard, 3 464 m. Renseignements et inscriptions auprès de l'organisateur.

Date	Encadrants	Sortie
Sa 12 mars au Lu 14 mars	Gilles Jordan	<p>Grand Parcours alpinisme neige dans les Vosges (voir lien ci-dessous), 5 personnes, une cordée volante de 2 et une de 3 avec encadrant (ou plus selon niveau)</p> <p>Covoiturage. Hébergement : inscription samedi soir au programme du grand parcours repas et nuit. Dimanche soir à préciser.</p> <p>Contactez l'organisateur dès réception du programme.</p> <p>https://clubalpin-hautes-vosges.ffcam.fr/grand-parcours/modalite%20A9s-pratiques</p>

En projet pour l'alpinisme :

En amont du prochain camp alpin d'été, seront proposées des séances d'entraînement à la pratique de l'alpinisme, encadrées par un professionnel. Le but est de constituer un groupe de personnes motivées souhaitant accroître leurs connaissances de la pratique et acquérir l'autonomie. Vous pouvez d'ores et déjà manifester votre intérêt auprès de l'organisateur, Olivier Largillière.

Avant d'entamer ce prochain trimestre, retournons-nous quelques instants vers l'automne :

Grimpe à Kalymnos



« Octobre est probablement la meilleure saison de grimpe, et une fois de plus nous y étions là-bas pour une semaine sous un ciel serein. En une semaine, nous n'avons pas pu parcourir les 3400 longueurs présentes, mais quelques-unes furent considérées par nos onze amis comme exceptionnelles, notamment à Alani Wall ».

Hervé



Le Mercantour en octobre



« Il faudra 2 jours pour savoir que nous sommes à la montagne, dimanche épais brouillard et lundi pluie. Mardi, Eole se réveille et nettoie le ciel, résultat, plus un nuage, le thermomètre qui chute de 10° et si, Monsieur ! On va pouvoir faire des photos... Les montagnes, vous connaissez, ici c'est pareil. Elles sont belles, elles sont grandes, elles sont pointues, il y a des forêts, des lacs, des torrents, des cailloux, beaucoup de cailloux, ça monte, des fois ça descend, il y a des vallons perchés, des animaux et même un edelweiss... La montagne quoi ! » Eric.

