



La montée d'une belle équipe de notre club au pic de l'Etendard / Grandes Rousses (3 464 m) en avril dernier a ponctué le programme raquettes et laisse place à nos activités estivales. A commencer par le camp alpin qui se veut italien cette année. Bon séjour et belles sorties aux participant.e.s !

Les activités locales sont ralenties durant les mois de juillet et août mais n'hésitez pas à compléter le programme par vos propositions ponctuelles via Infocaf77@cafbleau.fr.

Dans votre chaise-longue, sous les pommiers ou les palmiers, voire au bureau..., vous trouverez peut-être aussi un peu plus de temps pour consulter notre site internet www.cafbleau.fr, ses articles, ses photos et ses informations.

Quelles que soient vos activités prochaines, nous vous souhaitons un bel été !

LA VIE DU CLUB

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.

- N'hésitez pas à consulter le site internet du club <http://www.cafbleau.fr> . Celui-ci regorge d'informations, publications, comptes-rendus et documents.
- **Le camp alpin d'été se tiendra du 9 au 23 juillet, dans le Val Vény, commune de Courmayeur en Italie.** Il s'agit de la vallée au pied du Mont-Blanc, à droite en sortant du tunnel. Pour découvrir les hébergements, vous pouvez consulter le site du camping La Sorgente que nous avons sélectionné : <https://www.campinglasorgente.net/fr/>. Au programme : escalade, randonnée et possibilité de randonnée alpine et d'alpinisme (ces deux derniers points restant à négocier). Si vous participez à l'activité escalade, n'omettez pas la séance de révision des manipulations de corde, le **dimanche 26/06/2022, de 10h à 13h** sur la muraillette de Glandelles (N7 direction Souppes-sur-Loing). Voir la section Escalade pour plus de précisions et inscriptions auprès des organisateurs, Hervé Michel et Malik Benreguig.
- Le programme d'initiation escalade en falaises se poursuit avec une journée sur le **site de Vieux-Château samedi 18/06**. Thierry Liger en est l'organisateur.

Hervé Michel propose, quant à lui, le **24/09, une journée sur le secteur du Parc/Le Saussois**. Le contacter pour toute information.

- Nous participerons cette année encore aux **forums d'associations d'Avon le samedi 03/09 et de Bois-le-Roi le dimanche 04/09**. Cédric Viviani et Guillaume Joly sont respectivement les référents pour notre club. Votre aide pour le montage du stand et l'accueil des visiteurs sera la bienvenue. Merci de les contacter.
- Notre club s'est engagé dans le dispositif de sport-santé **Prescriforme** pour de la randonnée. Les séances ont lieu en semaine, selon la disponibilité de l'encadrante (ESPM), Laurence Lahsen. La contacter pour toute information complémentaire.

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.

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 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
Sa 09 juillet au Sa 23 juillet	Alpinisme Rando alpine Escalade Randonnée Annie Adam	<p>Camp Alpin 2022 Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du samedi 9 au samedi 23 juillet. Il sera établi au camping La Sorgente (https://www.campinglasorgente.net/fr) près de Courmayeur dans le Val Vény, au pied du Mont Blanc sur le versant italien, à peu de km de la sortie du tunnel du Mont Blanc. Au programme comme les autres années : randonnée, escalade, possibilité de randonnée alpine et alpinisme, avec ou sans encadrement. Ici vous trouverez une fiche d'inscription. N'hésitez pas à contacter Annie Adam, coordinatrice de la logistique du camp, pour toute information.</p> <p>Chacun est invité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp. Une séance de manœuvres de corde vous est vivement proposée le dimanche 26 juin de 10h à 13h à Glandelles : relais en grande voie, rappels, remontée sur corde, traction grenouille. Voici l'accès : de Fontainebleau, direction Nemours (N7, fléchée A6 LYON), traverser Nemours, puis tourner à droite après avoir passé le grand pont du Loing, pour prendre la N7 vers Souppes, Dordives, Montargis. Dépasser Portonville ! A 5 km de Nemours, 1 km après Portonville, le panneau lieu-dit Glandelles se voit très mal. Attention, juste avant ce panneau Glandelles, on prend à gauche (Est) la petite route de Poligny. On fait environ 400m sur cette route, la petite falaise est quasi-invisible, sur la gauche, en face du nouveau cimetière ; se garer en épi dans un renforcement sur le côté gauche de la route. Prévenir Hervé Michel et Malik Benreguiq de votre participation.</p>
Sa 27 août 14:00 - 17:00	Céline Boissier	<p>Bloc - Apremont Bizons Tous niveaux : Jaune PD, Orange AD, Rouge TD- Parking carrefour du Bas Bréau / Barbizon.</p>
Di 04 septembre 14:00 - 17:00	Encadrant à confirmer	<p>Bloc - La Ségognole Tous niveaux.</p>

Di 11 septembre 14:00 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - Gorges du Houx - journée portes ouvertes Jaune PD+, orange AD Parking à la Croix de Franchard, près de la route du Mont-Aigu. Rendez-vous commun avec l'escalade
Sa 17 septembre 14:00 - 17:00	Encadrant à confirmer	Bloc - La Canche aux Merciers - journée portes ouvertes Tous niveaux. Parking de la Canche aux Merciers. Rendez-vous commun avec la randonnée. Nous vous invitons au pot de l'amitié en fin de séance, sur place.
Sa 24 septembre 08:00 - 20:00	Hervé Michel	Falaise - Les Rochers du Parc (Le Saussois) Journée falaise - 10 participants - tous niveaux Se renseigner auprès de l'organisateur
Di 25 septembre 14:00 - 17:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Rocher Canon Tous niveaux Parking du Rocher Canon

Escalade à la salle Karma

Les séances d'escalade à la salle Karma à Fontainebleau se tiennent, en principe, chaque jeudi à partir de 18h mais, la météo estivale aidant, l'escalade se pratique davantage sur les blocs de notre belle forêt. N'hésitez cependant pas à contacter Hugues Accarie si vous avez besoin de tickets d'entrée, à prix réduit.

Le programme d'initiation à l'escalade en falaise aux Falloises de Vertus et Hauteroche a été remarquablement organisé par nos encadrants et permis aux débutant.e.s d'acquérir rapidement et efficacement les techniques d'escalade en tête. Techniques qui seront parfaites par la prochaine sortie à Vieux-Château. Ils ont également pu s'essayer à la descente en rappel.



Vincent, Hauteroche



Guillaume, Vertus



Cécile, descente en rappel, Vertus

Le rendez-vous hebdomadaire est proposé par mail pour chacun des deux groupes par Annie Adam. Cette activité est suspendue durant les vacances scolaires estivales et reprendra début septembre. Contacter Annie Adam pour toute information complémentaire.

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 03 juillet 14:00 - 17:30	Annie Adam	Vallée du Betz et des Ardouzes, facile 3h30, rendez-vous 14h parking du cimetière de Bransles.
Sa 09 juillet au Sa 23 juillet	Escalade Alpinisme Rando alpine Randonnée Annie Adam	Camp Alpin 2022 Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du samedi 9 au samedi 23 juillet . Il sera établi au camping La Sorgente (https://www.campinglasorgente.net/fr) près de Courmayeur dans le Val Vény, au pied du Mont Blanc sur le versant italien, à peu de km de la sortie du tunnel du Mont Blanc. Au programme comme les autres années : randonnée, escalade, possibilité de randonnée alpine et alpinisme, avec ou sans encadrement. Ici vous trouverez une fiche d'inscription . N'hésitez pas à contacter Annie Adam, coordinatrice de la logistique du camp, pour toute information. Chacun est invité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp.
Di 10 juillet 14:00 – 17 :00	Christian Chapirot	Rocher Saint Germain, facile 3h mais avec dénivelés, rendez-vous à 14h, parking du Cabaret Masson
Di 07 août 14:00 - 17:30	Annie Adam	Déambulation dans Melun : histoire, urbanisme, architecture, facile 3h30, rendez-vous vers 14h gare de Melun Horaires de train pas encore communiqués par la SNCF pour cette période.
Di 21 août 14:00 - 17:00	Christian Chapirot	Entre Bois-le-Roi et le Rocher Canon, facile 3h, rendez-vous à 14h, parking de la gare de Bois-le-Roi Un pot sera pris ensemble en fin de randonnée.
Di 04 septembre au Sa 10 septembre	Isabelle Moratelli	Randonnée alpine itinérante en Italie. Val d'Aoste, Mont d'Avic, vallée de Champorcher. Niveau soutenu. Isabelle Moratelli et Catherine Benoît proposent cette randonnée itinérante avec portage du sac. 1 000 à 1 200 m de dénivelé positif journalier. Hébergement en refuge. Les inscriptions sont closes, sauf désistement. Contacter Catherine Benoît pour toute information : catherinebenoit77@gmail.com .
Di 04 septembre 13:30 - 17:30	Gilles Jordan	Gorges aux Néfliers, moyen 4h, rendez-vous 13h30 parking Apremont route de la Gorge aux Néfliers.
Di 11 septembre 14:00 - 17:00	Nadine Peuch	Gorge du Houx, journée portes ouvertes, facile 3h, rendez-vous 14h, parking Croix-de-Franchard. Rendez-vous commun avec l'escalade.
Sa 17 septembre 14:00 - 17:00	Nadine Peuch	La Canche aux Merciers, journée portes ouvertes, facile 3h, rendez-vous 14h, parking de la Canche aux Merciers. Rendez-vous commun avec l'escalade. Nous vous invitons au pot de l'amitié, en fin de randonnée, sur place.

Di 25 septembre 10:00 - 15:00	Nadine Peuch	Entre Orvanne et Lunain, facile 4h00 /4h30, avec pique-nique, rendez-vous 10h église de Voulx.
Di 02 octobre au Sa 08 octobre	Isabelle Moratelli	Randonnée en étoile à la journée, dans le secteur de Barcelonnette. Niveau moyen. 800 à 1 000 m de dénivelé positif journalier. Hébergement en demi-pension au gîte de Lavercq. Les inscriptions sont closes, sauf désistement. Contacter Isabelle Moratelli pour toute information.

RANDONNEE FAMILLE

Guillaume JOLY

Randonnées accessibles aux enfants accompagnés d'un parent, à partir de 3 ans. La durée des randonnées peut être adaptée en fonction du groupe.

Date	Encadrants	Sortie
Di 18 septembre 14:00 - 17:00	Guillaume Joly	Franchard, 2 ou 3 h, rendez-vous à 14h, parking des Gorges de Franchard Merci de signaler votre participation à l'organisateur.

MARCHE RAPIDE / MARCHE NORDIQUE

Cédric VIVIANI, Saïd OULABSIR

Pour ces deux activités, les rendez-vous sont matinaux et hebdomadaires, fixés à 9h50 :

- **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.**

Ces activités ne sont pas suspendues durant l'été mais proposées selon la disponibilité des organisateurs. Ils vous en feront part par messagerie WhatsApp (les contacter pour figurer sur leur liste de destinataires).

VTT - VTC

Laurence LAHSEN-LEVESQUE

Pas de sortie par temps de pluie. Kit de réparation individuel. Casque obligatoire.

Date	Encadrants	Sortie
Sa 20 août au Di 21 août	Laurence Lahsen-Levesque	VTT - Week-end au lac d'Orient. Hébergement en camping. 50 km par jour. Contacter l'organisatrice pour plus de précisions.

Avant de se quitter...



Ah, la vie au ras du sol en camping...



L'escalade en bloc est un sport cool, n'est-ce pas, Hugues ?



Voyez la belle synchro de jambes des assureurs, Georges peut grimper tranquille.



Bien s'orienter en forêt, c'est essentiel ! Pour l'apprendre, rien de mieux que de participer aux courses d'orientation proposées par Nadine !

Adresse postale du Club : Maison des Associations, 6 rue du Mont Ussy, 77300 FONTAINEBLEAU.
Pour tout renseignement, lieux de réunion, adhésion, etc. : 06 10 46 71 61
Adresse électronique : contact@cafbleau.fr
Site Internet : <https://www.cafbleau.fr>