

**C**et été montagnard s'est voulu résolument italien pour nos activités de randonnées, escalade et alpinisme : le camp alpin s'est tenu au pied du Mont-Blanc dans le Val Veny, une partie du stage d'alpinisme s'est déroulée dans le Mont Rose et la randonnée itinérante a cheminé dans le Val d'Aoste.

### **Camp alpin, du 9 au 23 juillet, par Annie**

Notre rassemblement annuel en montagne s'est tenu dans le Val Veny, sur la commune de Courmayeur en Italie réunissant jusqu'à 38 participants. Escalade tous niveaux, depuis les



enfants débutants jusqu'aux plus expérimentés sur les contreforts du Mont Chétif, la falaise de la Thuile, les grandes voies du Val Ferret... Randonnées, faciles et familiales avec baignade dans les lacs du secteur, ou belles bavantes (Mont Fortin).

Trois générations de cafistes étaient présentes, enfants, parents et grands-parents qui ont pu participer à nos fameuses réunions préparatoires aux activités du lendemain. Une seule ombre au tableau, les effets du changement climatique, la régression de la neige et des glaciers, particulièrement sensible dans les Alpes. Ils ne peuvent que nous inciter à réfléchir et à accentuer nos efforts pour modifier nos pratiques

### **Stage d'alpinisme, du 11 au 15 juillet, par Laurence**



Balmenhorn, 4167m, alpinisme facile de neige et rochers.

Premier jour, montée au refuge de Mantova d'où nous rejoindrons le glacier Di Indrenou pour une séance de manip de cordes. Réveil à 3h du matin pour une montée à la pyramide Vincent, 4215m et au

Puis, dans le Mont Rose, ce sera la montée à la pointe Gnifetti et au refuge Margherita qui est le plus haut refuge d'Europe (4554m), course de neige, PD. Suivront des ateliers pratiques d'autosauvetage en crevasse.



Ensuite, traversée des aiguilles Crochues (2840 m d'altitude). Alpinisme rocheux PD 3C/4A.

### **Randonnée, du 4 au 10 septembre, par Catherine**

Nous étions 10 et non 500 à partir de Verrès, petite ville située à une trentaine de kilomètres d'Aoste.

Nous avons parcouru pendant six jours les chemins de randonnée situés dans le parc du Mont Avic pour découvrir les nombreux lacs qui parsèment ce grand terrain d'aventure. Nous avons avalé les dénivelés avec facilité, apercevant, au détour des sentiers, quelques marmottes et autres chamois. Les refuges de Barbustel et de Miserin nous ont accueillis avec beaucoup de gentillesse et nous avons fini par dormir dans le luxueux bivouac Barroz confortable et bien pourvu en couvertures. Heureusement, car nous étions 21 personnes pour 20 places.



Paisibles et sereines, les vaches nous ont escortés tout au long des sentiers. Les loups n'étaient pas bien loin mais nous n'avons même pas eu peur. Bravo aux randonneurs aguerris et merci à notre accompagnatrice Isabelle



## 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<sup>e</sup> étage.**

### ***A noter sur vos calendriers :***

- ✚ **Mercredi 23 novembre, de 20h30 à 22h30 : Assemblée Générale**, présidée par Cédric VIVIANI. Après présentation du bilan, nous procéderons au renouvellement des membres du Comité Directeur pour lesquels le mandat de trois ans arrive à expiration. S'adresser à Cédric pour tout renseignement et proposition de candidature avant le **15 octobre**. L'invitation à cette AG, accompagnée des modalités de scrutin, parviendra par courrier à l'ensemble des adhérent.e.s du club.
- ✚ Pour rappel, une sortie escalade en falaise est prévue le **samedi 24 septembre** au Saussois (cf section ESCALADE).
- ✚ Reprise des séances collectives adultes à la salle Karma le **jeudi 10 novembre** (cf section ESCALADE).
- ✚ La soirée de présentation des activités **SPORTS DE NEIGE** aura lieu à la Maison des Associations le **mercredi 16 novembre à 20h30**.
- ✚ La journée **DVA** est, quant à elle, fixée au **samedi 26 novembre** (cf section SPORTS DE NEIGE).
- ✚ Une présentation des modules de formation de la FFCAM (Fédération des Clubs Alpins et de Montagne) est prévue le **mercredi 14 décembre à 20h30** à la Maison des Associations. Si la présence des encadrant.e.s est vivement recommandée, cette présentation s'adresse également à l'ensemble des adhérent.e.s.

### ***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 01/09/2022) est valide jusqu'au 30/09/2023. 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](http://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](mailto:contact@cafbleau.fr). Ensuite vous pourrez transmettre vos propositions à [infocaf77@cafbleau.fr](mailto: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](mailto:contact@cafbleau.fr).

*Vous pouvez également vous régaler de belles photos et textes complémentaires sur le camp alpin, les sorties découvertes, les sorties escalade et autres informations sur notre site [www.cafbleau.fr](http://www.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).

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 24 septembre 08:00 - 20:00	Hervé Michel	<b>Falaise - Les Rochers du Parc (Le Saussois)</b> Journée falaise - 10 participants - tous niveaux Se renseigner auprès de l'organisateur
Sa 01 octobre 14:00 - 17:00	Georges Tsao	<b>Bloc - Le Puisselet Mont Sarrasin</b> Tous niveaux : jaune PD, Orange AD+, Bleu D
Sa 08 octobre 14:00 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - La Roche aux Oiseaux</b> Tous niveaux. Parcours fictifs
Sa 22 octobre 14:00 - 17:00	Hervé Michel	<b>Bloc - Cul de chien</b> Tous niveaux.
Di 30 octobre 13:30 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - Beauvais-Est (Rocher du Duc)</b> Tous niveaux. Grand parking sur la D75, à 150m du carrefour avec la D948.
Sa 05 novembre 13:30 - 17:00	Vincent Mas	<b>Bloc - Rocher d'Avon</b> Niveaux : orange AD; bleu AD+ rdv 14h Parking au carrefour de la Mayenne sur la N6 en venant du carrefour de l'Obélisque à Fontainebleau (environ 2 km)
Di 13 novembre 13:30 - 17:00	Céline Boissier	<b>Bloc - Franchard Sablons</b> Tous niveaux : orange, Bleu D, Rouge TD

Sa 19 novembre 13:30 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - Rocher Saint-Germain</b> Tous niveaux : Jaune PD+, Orange AD, Bleu D+, Rouge TD+. Parking du Cabaret Masson.
Sa 26 novembre 13:30 - 17:00	Hervé Michel	<b>Bloc - Rocher du Général</b> Niveaux : Jaune PD+, (Bleu TD- à proximité). Parking de la vallée de la Mée - Le Vaudoué
Sa 03 décembre 13:30 - 17:00	Thierry Liger, Hervé Béranger	<b>Bloc - La Ségognole - Brossage des circuits</b> Après-midi consacrée à l'entretien des circuits (brossage des rochers, munissez-vous de gants de jardinage) suivie d'un peu de grimpe (tous niveaux). Parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole.
Sa 10 décembre 13:30 - 17:00	Hervé Michel	<b>Bloc - 95.2</b> Tous niveaux Parking de la Croix Saint-Jérôme
Sa 17 décembre 13:30 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - La Canche aux Merciers</b> Tous niveaux. Parking de la Canche aux Merciers.
Sa 24 décembre 13:30 - 17:00	Encadrant à confirmer	<b>Bloc - Cul de chien</b> Tous niveaux.

## ESCALADE A LA SALLE KARMA

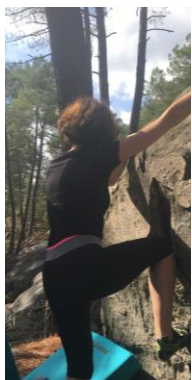
Hugues ACCARIE

Les séances d'escalade à la salle Karma à Fontainebleau qui ont lieu le **jeudi soir à partir de 18h reprendront après les vacances de Toussaint**. D'ici là, vous pouvez contacter Hugues ACCARIE pour obtenir les tickets d'entrée (7 €/ticket pour les membres du club à jour de cotisation) ainsi que les modalités de règlement.

## ESCALADE JEUNES

Annie ADAM

Trois groupes ont été constitués à l'occasion de cette nouvelle saison. Annie ADAM précise chaque semaine dans un courriel les lieux de rendez-vous (en forêt ou salle KARMA). La contacter pour toute information complémentaire.



Sortie découverte blocs le 11/09, Gorges du Houx.



En Italie, Val Veny, Pre De Bar  
Via Edelweiss L6.

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 octobre au Sa 08 octobre	Isabelle Moratelli	<b>Randonnée en étoile dans le secteur de Barcelonnette. Niveau moyen.</b> 800 à 1 000 m de dénivelé positif journalier. Hébergement en demi-pension au gîte de Lavercq. Inscriptions closes, sauf désistement. Contacter l'organisatrice pour toute information.
Di 02 octobre 14:00 - 17:00	Christian Chapirot	<b>Tour des Gorges de Franchard, facile, 3h, rendez-vous à 14h, parking de l'Ermitage de Franchard.</b>
Di 09 octobre 14:00 - 17:00	Benoit Sénéchal	<b>Le Bois Rond, facile 3h, rendez-vous à 14h à l'ancienne auberge du Bois Rond.</b>
Di 16 octobre	Annie Adam	<b>Journée Stevenson, randonnée vers Recloses suivie d'un repas et d'animations (atelier de danse). Rendez-vous le matin, heure et lieu à confirmer.</b> Contacter Annie Adam pour toute information complémentaire.
Di 16 octobre 13:30 - 17:30	Gilles Jordan	<b>La cueillette des champignons, moyen 3h, rendez-vous à 13h30, parking du Rocher Canon.</b> Prenez un panier !
Di 23 octobre 14:00 - 17:00	Isabelle Moratelli	<b>Vers le Mont Morillon, facile, 3h, rendez-vous 13h30, carrefour de la Croix de Saint-Hérem.</b>
Di 30 octobre 13:30 - 16:30	Nadine Peuch	<b>Vers le Rocher de la Reine en longeant l'aqueduc de la Vanne, moyen 3h, rendez-vous à 13h30, parking de la Plaine de Chanfroy.</b>
Di 06 novembre 13:30 - 16:30	Isabelle Moratelli	<b>Le Rocher Cailleau, facile 3h, rendez-vous 13h30, parking du Rocher Cailleau</b>
Di 13 novembre 14:00 - 17:00	Christian Chapirot	<b>Errance dans le Long Rocher, facile 3h, rendez-vous 14h, parking de la Maison Forestière de Marlotte.</b>
Di 20 novembre 13:00	Nadine Peuch	<b>Franchard - Mont-Aigu, parcours d'orientation, par équipe de deux, à partir de 13h.</b> Départs échelonnés à partir de 13h, s'inscrire au plus tard la veille auprès de Nadine Peuch.
Di 27 novembre 13:00 - 17:00	Jean-Louis Dufлот	<b>Autour de la réserve biologique intégrale, facile 3h, rendez-vous à 13h30, Carrefour de Marlotte.</b>
Di 04 décembre 13:30 - 17:30	Irène Nogier	<b>Coteaux et bords de Marne, facile 4h, rendez-vous à 13h30 à la gare de Saint-Maur-des-Fossés.</b> S'inscrire auprès d'Irène Nogier.
Di 11 décembre 13:30 - 16:30	Jean-Louis Dufлот	<b>A la recherche des abris du Rocher Fourceau, facile 3h, rendez-vous à 13h30, Carrefour de la Croix d'Augas.</b>
Di 18 décembre 13:30 - 16:30	Isabelle Moratelli	<b>Secteur de Belle Croix, facile 3h, rendez-vous à 13h30, Carrefour de Belle Croix.</b>

Randonnées accessibles aux enfants accompagnés d'un parent, à partir de 3 ans.

Date	Encadrants	Sortie
Di 16 octobre 14:00 - 16:00	Guillaume Joly	<b>Barbizon Apremont Est, 2 h, rendez-vous à 14h, parking Carrefour du Bas-Bréau (buvette)</b> Merci de signaler votre participation à l'organisateur. Prévoir lampe de poche et vêtements "salissables" pour le passage dans la caverne des Brigands.

*De belles randonnées avec le Club Alpin du Pays de Fontainebleau !*



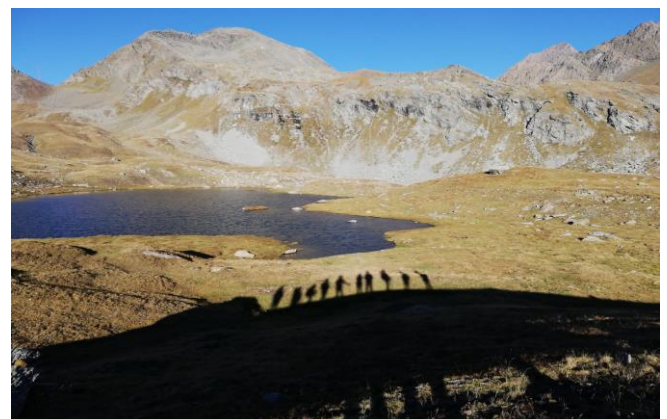
*Sortie découverte du 11/09, Franchard, Gorges du Houx.*



*En Italie, camp alpin, Val Veny*



*Randonnée en Val d'Aoste, col du Pontonnet et l'ombre portée du groupe.*



## 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.



Les lieux de rendez-vous sont indiqués par un message sur le groupe WhatsApp de chacune des activités. Contacter Cédric et Saïd pour figurer sur leur liste de destinataires.

## SPORTS DE NEIGE

ski Georges TSAO  
raquettes Saïd OULABSIR

La présentation des sports de neige est fixée au 16 novembre, à 20h30, à la Maison des Associations.

Date	Encadrants	Sortie
Ve 16 décembre au Di 18 décembre	<b>Raquettes</b> Laurence Lahsen- Levesque, Olivier Largillière	<b>Trois jours sur le plateau des Glières (Haute-Savoie). Niveau moyen.</b> Vous pouvez d'ores et déjà contacter Laurence Lahsen et Olivier Largillière pour plus de précisions.



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](mailto:contact@cafbleau.fr)  
Site Internet : <https://www.cafbleau.fr>