

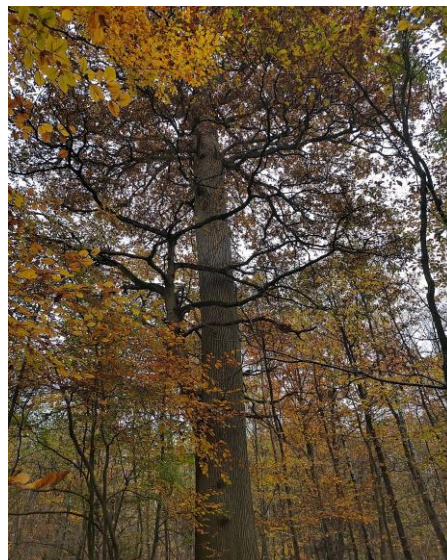
En cette fin d'année, un petit mot du Président :

Encore une année extrêmement dense en propositions de sorties et en taux de participation dans toutes nos activités. Tout ceci n'est possible que grâce au dynamisme de nos encadrants bénévoles qui ne cessent de nous concocter des programmes à nous faire tourner la tête : bravo et merci à eux. Mais également merci à tous les adhérents qui, par leur sympathique participation à nos activités, nous donnent envie de continuer.

Je vous souhaite à tous de très belles fêtes de fin d'année et surtout une magnifique nouvelle année 2023 pleine de beaux projets, de santé et de belles énergies pour continuer à pratiquer nos activités en forêt ou en montagne tous ensemble.

Bonne Année !!

Cédric Viviani



Une belle randonnée en forêt de Fontainebleau avec Jean-Louis Duflot, entre le Mont-Merle et la Gorge aux Loups.

La randonnée d'octobre en Ubaye, par Dominique Vilain

L'automne était déjà là dans toute sa splendeur pour notre randonnée. A chaque retour à notre charmant gîte (<https://www.gite-du-laverq.fr/>), nous avons été émerveillés par l'harmonie des teintes allant du vert à toutes les nuances du jaune à l'orange flamboyant. Le ciel d'un bleu azur vif, la lumière si particulière et la transparence de l'air sont aussi caractéristiques en automne.

L'ascension de la semaine était la tête de Louis XVI, modeste sommet de 2408m dont la forme évoque un visage couché. Il est intéressant par son emplacement et par l'ingéniosité de son cheminement, un ancien sentier muletier qui tourne à flanc de la montagne et se faufile au pied des falaises pour rejoindre les alpages d'altitude. La montée finale dans un pré le long de la crête est raide, mais le panorama au sommet mérite l'effort. D'un côté, la vue domine le lac de Serre-Ponçon et s'étend jusqu'au Dévoluy, le vieux Chaillol et les sommets de l'Oisans.

L'autre côté plonge sur la vallée de l'Ubaye, et va jusqu'au massif de l'Estrop. L'automne, c'est aussi la fraîcheur du matin qui devient chaleur en journée avec le soleil. Nous avons pique-niqué en tee-shirt, au calme, seuls au milieu d'une nature sauvage, loin de la civilisation.

Encore merci Isabelle pour cette belle randonnée.



Le lac du Milieu, Le Lauzet-Ubaye

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.

A noter sur vos calendriers :

- ✚ **Mercredi 18 janvier, à 20h30** : la galette des Rois, à la MASA à Fontainebleau.
- ✚ Les nombreuses propositions de séjour **raquettes et ski de randonnée** : il vaut mieux se positionner le plus rapidement possible afin d'en faciliter l'organisation.
- ✚ **Les randonnées classiques en forêt de Fontainebleau** : nos encadrant.e.s rivalisent d'imagination pour nous attirer dans leur groupe avec des titres de randonnée savoureux. Alors, allons-y nombreux !
- ✚ L'escalade n'est pas en reste : plusieurs projets de sorties en falaises s'étalant **d'avril à juin** vous sont présentés dans la rubrique dédiée. **En février**, une séance d'escalade dans la vaste et haute salle Le Nautil, à Pontault-Combault, est également proposée et s'adresse aux grimpeurs autonomes. Voir aussi sur notre site internet les **circuits rénovés**, notamment celui du Mont-Ussy, de quoi étendre nos terrains de jeux !
- ✚ **Week-end multi-activités les 27, 28 et 29 mai et camp alpin, du 8 au 22 juillet** (lieux à préciser).
- ✚ Il est à noter que le club possède un nombre conséquent de **cartes IGN, topos d'escalade et guides de randonnée**. La liste de ces documents est disponible sur le site internet. Vous pouvez les emprunter en adressant votre demande à Hervé Béranger une semaine au moins avant votre utilisation.

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 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.

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 07 janvier 13:30 - 17:00 | Escalade, Hugues Accarie | Bloc - Franchard Hautes-Plaines Jaune PD- rénové, Jaune PD+ , Orange AD+ Parking commun Isatis-Cuisinière. |
| Sa 14 janvier 13:30 - 17:00 | Escalade, Gérard Le Quang | Bloc - Vallée de la Mée - Potala Tous niveaux. Parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué. |
| Sa 21 janvier 13:30 - 17:00 | Escalade, Hervé Michel | Bloc - Rocher Canon Tous niveaux Parking du Rocher Canon. |
| Sa 28 janvier 13:30 - 17:00 | Escalade, Céline Boissier | Bloc - Gorge aux Châts, ou salle Pontault-Combault Tous niveaux. Se garer sur la route des Grandes Vallées. Pour la salle le rendez-vous sera à 11h sur place. Vous recevrez un message sur infocaf77 quelques jours avant en fonction des prévisions météo. |
| Sa 04 février 12:45 - 16:00 | Escalade, Céline Boissier | Salle Le Nautil à Pontault Combault - séance de 3 h, grimpeurs autonomes, rdv 12h45 sur place. Séance pour faire de la voie au Nautil, destinée aux grimpeurs autonomes, de 13 h à 16 h. RDV sur place, à 12h45 impérativement : RD 21 La Mare au Coq - 77340 - Pontaul Combault. 10 personnes maximum. S'inscrire au plus vite auprès de l'organisatrice. |
| Sa 11 février 13:30 - 17:00 | Escalade, Vincent Mas | Bloc - Apremont Bizons Tous niveaux : Jaune PD, Orange AD, Rouge TD- Parking carrefour du Bas Bréau / Barbizon. |
| Sa 18 février 13:30 - 17:00 | Escalade, Gérard Le Quang | Bloc - La Canche aux Merciers Tous niveaux. Parking de la Canche aux Merciers. |
| Sa 25 février 13:30 - 17:00 | Escalade, Hervé Michel, | Bloc - Drei Zinnen Jaune PD+, Orange AD+, Bleu D. Parking à proximité d'Arbonne-la-Forêt, le long de la D64, au niveau de l'aqueduc. |

| | | |
|--------------------------------|------------------------------|--|
| Sa 04 mars 13:30 - 17:00 | Escalade, Vincent Mas | Bloc - Mont-Ussy Tous niveaux : jaune PD-, orange AD+, bleu D+, rouge TD+ Parking maison forestière des Huit Routes à Fontainebleau. |
| Sa 11 mars 13:30 - 17:00 | Escalade, Gérard Le Quang | Bloc - 95.2 Tous niveaux Parking de la Croix Saint-Jérôme. |
| Sa 18 mars 13:30 - 17:00 | Escalade, Hugues Accarie | Bloc - Rocher Fin Tous niveaux : jaune PD, orange AD, bleu D, rouge TD+. Parking de la Vallée de la Mée - Le Vaudoué. |
| Di 26 mars 13:30 - 17:00 | Escalade, Hubert Protin | Bloc - 91.1 Jaune PD+ ; autres circuits à proximité : orange AD-, orange AD+, rouge TD. Parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole. |
| Sa 01 avril 08:00 - 20:00 | Escalade, Hugues Accarie | Journée en falaises - Rocher Sainte-Catherine, Vieux-Château, en Côte-d'Or. Tous niveaux. 10 participants Inscriptions et renseignements auprès de l'organisateur. |
| Sa 22 avril 08:00 - 20:00 | Escalade, Hervé Michel | Journée en falaises - Les Rochers du Parc, Le Saussois, dans l'Yonne. Tous niveaux. 10 participants. Inscriptions et renseignements auprès de l'organisateur. |
| Sa 13 mai au Di 14 mai | Escalade, Hervé Michel | Week-end en falaises - Cohons (Haute-Marne) ou Remigny (Saône-et-Loire) Tous niveaux. 10 participants. Lieu définitif et hébergement à confirmer. Inscriptions et renseignement auprès de l'organisateur. |
| Sa 10 juin au Di 11 juin | Escalade, Thierry Liger | Week-end en falaises - Hauteroche, en Côte-d'Or (à confirmer) Projet à confirmer. Tous niveaux. 10-12 participants. Inscriptions et renseignements auprès de l'organisateur. |
| Di 25 juin 10:00 - 13:00 | Hervé Michel, Escalade | Falaise de Gandelles - séance de manœuvres de cordes Relais en grande voie, rappels, remontée sur corde, traction grenouille. Le lieu pourra être modifié par l'organisateur |

ESCALADE A LA SALLE KARMA

Hugues ACCARIE

Les séances d'escalade à la salle Karma à Fontainebleau ont lieu le **jeudi soir à partir de 18h** . 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.

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 08 janvier 13:30 - 16:30 | Randonnée, Jean-Louis Dufлот | Saurons-nous traverser le Rocher du Mauvais Passage ? Niveau facile 3 h, rendez-vous 13h30 au carrefour de Recloses. |
| Di 15 janvier 13:30 - 16:30 | Randonnée, Hervé Béranger | Du Rocher de la Salamandre à la Mare aux Corneilles, niveau facile 3h, rendez-vous à 13h30 sur la route d'Ury D152 à hauteur de l'aqueduc de la Vanne (à 2 km de Fontainebleau) |
| Di 22 janvier 13:30 - 16:30 | Randonnée, Gilles Jordan | Allons hurler ! Niveau moyen 3 h, rendez-vous 13h30 au parking Franchard Isatis. |
| Di 29 janvier 13:30 - 16:30 | Randonnée, Isabelle Moratelli | Que reste-t-il de Jupiter ? Niveau facile 3 h, rendez-vous 13h30 au carrefour des Cépées sur la D301. |
| Di 05 février 13:30 - 16:30 | Randonnée, Christian Chapirot | Errance dans le massif d'Apremont, niveau facile 2h30 à 3 h, rendez-vous au parking du grand point de vue des gorges d'Apremont |
| Di 12 février 13:30 - 16:30 | Randonnée, Jean-Louis Dufлот | De la Malmontagne au Long Rocher, niveau facile 3 h, rendez-vous 13h30 au carrefour de la Croix du Grand Maître. |
| Di 19 février 13:00 - 16:30 | Randonnée, Nadine Peuch | Gorges du Houx, parcours d'orientation, à partir de 13h. Par équipes de deux, départs échelonnés. Précisions et inscriptions au plus tard la veille auprès de l'encadrante. |
| Di 26 février 13:30 - 16:30 | Randonnée, Isabelle Moratelli | Toutes et tous aux boussoles : la randonnée dont vous êtes le héros ! Niveau facile 3h, rendez-vous 13h30 au parking du Rocher Canon. |
| Di 05 mars | Randonnée | Date libre à ce jour. Vous recevrez une information via Infocaf si une proposition est faite d'ici-là. |
| Di 12 mars 13:30 - 16:30 | Randonnée, Jean-Louis Dufлот | A la recherche des abris du Rocher Fourceau, niveau facile 3h, rendez-vous 13h30 au carrefour de Marlotte. |
| Di 19 mars 13:30 - 16:30 | Randonnée, Isabelle Moratelli | Plaine du Baudelut et Grandes Vallées, niveau facile 3h, rendez-vous 13h30 au parking de la Sapinière, sur la D109, entre Arbonne et Milly. |
| Di 26 mars 13:30 - 16:30 | Randonnée, Gilles Jordan | Classique en dentelles, niveau moyen 3h, rendez-vous 13h30 au parking du Rocher Canon. |

Randonnées accessibles aux enfants accompagnés d'un parent, à partir de 3 ans. Pas de sortie pour ce trimestre frisquet. Les petits hibernent...

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 de randonnée Georges TSAO
raquettes Saïd OULABSIR

Ski de randonnée : hormis pour les séjours d'initiation, le transport est assuré par des cars-couchettes. Le départ a lieu le vendredi soir, à 21h30, sur le parking du site SAFRAN à Réau. Le retour s'effectue au même endroit, entre 3 et 5 h du matin, le lundi ou le mardi selon la durée du séjour. Georges TSAO est à votre disposition pour toute autre précision.

| Date | Encadrants | Sortie |
|--------------------------------------|---------------------------------|---|
| Ve 13 janvier au Di 15 janvier | Ski randonnée, Georges Tsao | En Chablais, initiation au ski de randonnée, 3 jours. Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur (georges.tsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Covoiturage. |
| Sa 21 janvier au Di 22 janvier | Ski randonnée, Georges Tsao | Autour du col du Grand-Saint-Bernard, niveau moyen, 2 jours, 8 personnes. Inscriptions auprès de l'organisateur (georges.tsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée. Transport en car-couchettes. |
| Sa 04 février au Di 05 février | Ski randonnée, Georges Tsao, | Dans le Beaufortain, niveau moyen, 2 jours, 8 personnes. Inscriptions auprès de l'organisateur (georges.tsao@orange.fr). La destination peut être modifiée. Bonne condition physique exigée. Transport en car-couchettes. |
| Sa 11 février au Lu 13 février | Ski randonnée, Georges Tsao | Dans le Beaufortain, initiation au ski de randonnée, 3 jours. Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur (georges.tsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Covoiturage. |
| Sa 11 mars au Lu 13 mars | Ski randonnée, Georges Tsao | Autour de Névache, 3 jours, niveau moyen, 8 personnes. Inscriptions auprès de l'organisateur (georges.tsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée. Transport en car-couchettes. |
| Sa 01 avril au Lu 03 avril | Ski randonnée, Georges Tsao | Autour de Pralognan-en-Vanoise, 3 jours, niveau moyen, 8 personnes. Inscriptions auprès de l'organisateur (georges.tsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Transport en car-couchettes. |

| Date | Encadrants | Sortie |
|--------------------------------------|--|---|
| Ve 20 janvier au Di 22 janvier | Raquettes, Saïd Oulabsir, Céline Baralon | Dans le Jura, niveau moyen, 12 personnes. Covoiturage. Départ le vendredi 20 janvier. 4 à 600 m de dénivelé, 4 à 6 heures de marche. Inscriptions auprès de Saïd Oulabsir. |
| Ve 10 février au Di 12 février | Raquettes, Saïd Oulabsir, Cédric Viviani | Dans le Jura, refuge du Châlet Gaillard, niveau moyen, 12 personnes. Covoiturage. Départ le vendredi 10 février. 5 à 800 mètres de dénivelé, 4 à 6 heures de marche. Inscriptions auprès de Saïd Oulabsir. |
| Ve 10 mars au Di 12 mars | Raquettes, Olivier Largillière | En Auvergne, niveau facile, 12 personnes. Covoiturage. Départ le vendredi 10 mars. 2 à 500 mètres de dénivelé, 4 à 6 heures de marche. Inscriptions auprès de l'encadrant. |
| Ve 07 avril au Lu 10 avril | Raquettes, Olivier Largillière | Les Aiguilles d'Arves, niveau difficile, 8 personnes. Covoiturage. Départ le 7 avril. + 1 000 mètres de dénivelé. 6 à 8 heures de marche. Inscriptions auprès de l'encadrant. |



La joyeuse équipe des marcheuses et marcheurs nordiques se joint aux membres du Comité Directeur ainsi qu'aux encadrantes et encadrants à l'origine de ce programme pour vous souhaiter une belle fin d'année.

A bientôt, en 2023 !