

Avec le printemps, voici le nouveau programme. Certaines sorties figuraient déjà dans le précédent bulletin car nécessitant une inscription bien en amont pour la logistique qui leur est associée (ski de randonnée, raquettes). Parmi les autres propositions, vous retrouverez le traditionnel week-end « multi-activités » qu'Annie sait si bien organiser, les sorties falaises et autres séances de manipulations de cordes, prémices du camp alpin d'été. Et puisque nous le quittons, adressons tout de même un petit salut à l'hiver, grâce au récit et photos de nos amis randonneurs et grimpeurs.

*La montée au plateau du Retord
par Céline Baralon*



En hiver, c'est plutôt Karma mais parfois blocs



20 km à crapahuter dans la neige fraîche tombée en début de semaine, sur une partie de la GTJ. Nous commençons par le point de vue de Beauregard et son panorama sur la chaîne des Alpes, puis, nous serpentons dans les chemins forestiers du Crêt du Nu pour arriver sur les hauteurs du plateau. Nous longeons ensuite le plateau et profitons du spectacle : Mont-Blanc au soleil et sur fond de ciel bleu, avec un peu de vent. Nous reprenons des forces aux Plan d'Hotonnes avant de rentrer à la ferme où nous attend la dégustation de bière et vin blanc locaux. C'est enfin l'heure du dîner : soupe, tartiflette, gâteau au chocolat, poire et prune maison pour nous aider à digérer. Le dimanche, nous partons sous la neige découvrir la partie nord du plateau et le bois du Crêt. Nous empruntons le GRP du grand tour de Valserine, puis redescendons vers le col de Cuvéry. Nathalie et Gérard, infatigables, ouvrent la trace. Nous croisons des mushers avec leurs beaux chiens et finissons par un dernier petit hors-piste de 2 km (ressenti de 4 km). C'était un chouette week-end aux ambiances variées : des passages tantôt damés, tantôt sauvages, du soleil, du vent, de la neige, et du froid jusqu'à - 13° ressentis. De 37 à 77 ans, du débutant au confirmé, nous en avons bien profité.



Techniques de grimpe...

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 :

✚ **Prochaine journée falaise le 1^{er} avril à Vieux-Château**, suivie d'autres dates et d'autres lieux. Cf le calendrier Escalade.

✚ Pour information, **randonnée Auxerre-Vézelay le 30 avril** : « Entre vignobles, cerisiers et champs de colza, venez découvrir pendant quelques dizaines de kilomètres le chemin de Saint Jacques de Compostelle entre Auxerre et Vézelay de 57 à 8 km ». Inscriptions auprès du Club alpin d'AUXERRE avant le 29 avril. <https://cafauxerre.ffcam.fr>

Notre club ne prévoit pas d'encadrement, les personnes intéressées doivent effectuer elles-mêmes leur inscription sur le site dédié et éventuellement organiser un covoiturage via Infocaf.

✚ **Week-end multi-activités les 27, 28 et 29 mai**. Ce court séjour est toujours un bon moment de convivialité et de partage avec ses activités d'escalade et de randonnée auxquelles s'ajoutent le vélo et, pourquoi pas, la pêche et les sorties culturelles. Contacter Annie Adam pour réserver vos places.

✚ **Deux sessions de stage d'alpinisme sont à nouveau proposées cette année : 3 jours du 16 au 18 juin et 5 jours du 10 au 14 juillet, dans le massif du Mont-Blanc**. Contacter Olivier Largillière au plus tôt.

✚ **Le prochain camp alpin d'été aura lieu du 8 au 22 juillet** aux Vigneaux (près de Briançon). Annie Adam en sera l'organisatrice administrative. **Une réunion préparatoire est prévue le mercredi 14 juin à la MASA, à 20h30. Séance de manipulation de cordes le dimanche 25 juin sur le site Le Sablibum du Puiselet.**

✚ **Rappel** : la liste des **cartes IGN, topos d'escalade et guides de randonnée** détenus par le club est disponible sur le site internet (onglet Document → Bibliothèque). 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 01 avril 08:00 - 20:00	Hugues Accarie	Journée en falaise - Rocher Sainte-Catherine, Vieux-Château, en Côte-d'Or. Cordées autonomes. 10 participants Inscriptions et renseignements auprès de l'organisateur.
Di 02 avril 14:00 - 18:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Isatis Tous niveaux : Jaune PD, Orange AD, Bleu D-, Rouge TD-, Blanc ED. Parking commun Isatis et Cuisinière.
Di 09 avril 14:00 - 17:00	Céline Boissier	Bloc - Calvaire Tous niveaux : Jaune PD-, Orange AD+, Bleu D+ Parking de la Croix d'Augas.
Sa 15 avril 14:00 - 18:00	Hugues Accarie	Bloc - Désert d'Apremont secteur Clair Bois Tous niveaux : Jaune PD+, Orange AD, Orange AD+, Bleu D+ Parking du Carrefour de l'Epine sur la D607 du côté du tunnel opposé au Bas Cuvier.
Di 16 avril 08:00 - 20:00	Hervé Michel	Journée en falaise - Les Rochers du Parc, Le Saussois, dans l'Yonne. Tous niveaux. 10 participants. Inscriptions et renseignements auprès de l'organisateur.
Di 23 avril 14:00 - 18:00	Thierry Liger	Bloc - Vallée de la Mée - Potala Tous niveaux.

		Parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué.
Sa 29 avril 14:00 - 18:00	Malik Benreguig	Bloc - Restant du Long Rocher Niveaux : jaune PD, orange AD+ Parking de Bourron-Marlotte, au bout de la route de la Plaine Verte.
Sa 06 mai 14:00 - 18:00	Hugues Accarie	Bloc - Beauvais-Est (Rocher du Duc) Tous niveaux. Grand parking sur la D75, à 150m du carrefour avec la D948.
Sa 13 mai au Di 14 mai	Hervé Michel	Week-end en falaise - 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.
Di 14 mai 14:00 - 18:00	Thierry Liger	Bloc - Cul de chien Tous niveaux.
Sa 20 mai 14:00 - 18:00	Georges Tsao	Bloc - Apremont Vallon de la Solitude Bleu Baltique D+ Parking carrefour du Bas Bréau / Barbizon.
Sa 27 mai au Lu 29 mai	Annie Adam	Week-end multi-activités - Cormot-Vauchignon (21340) au sud de la Côte-d'Or. Le site de Cormot-Vauchignon (21340) est situé au sud de la Côte-d'Or, près de Nolay et de Meursault. Hébergement dans le refuge du Caf. Repas auto-gérés selon modalités à préciser ultérieurement. Le week-end est ouvert aux non-cafistes (membres de votre famille, amis) mais il leur faudra souscrire une "carte découverte" (= assurance à la journée) au prix de 5€/jour. Les enfants sont les bienvenus. Activités possibles : escalade (sites de Cormot, Remigny et Vergisson-La Grisière un peu plus loin), randonnée dans les vignes et ailleurs, vélo, baignade, pêche, œnologie chez un petit viticulteur ou dans un grand château. Le budget complet est de 100 € environ, frais de transport en covoiturage et nourriture compris. Activités touristiques en sus.
Di 28 mai 14:00 - 18:00	Malik Benreguig	Bloc - La Roche aux Oiseaux Tous niveaux. Parcours fictifs.
Sa 03 juin 14:00 - 18:00	Hugues Accarie	Bloc - Troglodytes Jaune PD, orange AD+, bleu D+ Attention : Se garer le long de la route de Montargis 100m avant l'ancienne boîte de nuit, ou possibilité de se garer au parking situé sur la route de Poligny, à 1.2 km du rond-point du musée de la préhistoire
Di 11 juin 14:00 - 18:00	Malik Benreguig	Bloc - Rocher Fin Tous niveaux : jaune PD, orange AD, bleu D, rouge TD+. Parking de la Vallée de la Mée - Le Vaudoué.
Sa 17 juin au Di 18 juin	Thierry Liger	Week-end en falaise - Hauteroche, en Côte-d'Or (à confirmer) Projet à confirmer. Tous niveaux. 10-12 participants. Inscriptions et renseignements auprès de l'organisateur.
Sa 17 juin 14:00 - 18:00	Georges Tsao	Bloc - Le Puiset Tous niveaux : Jaune, Orange, Bleu
Di 25 juin 10:00 - 13:00	Hervé Michel	Séance de manœuvres de cordes - Le Sablibum du Puiset Relais en grande voie, rappels, remontée sur corde, traction grenouille.

		De 10 h à 13 h. Le lieu pourra être modifié par l'organisateur auprès duquel il est indispensable de signaler auparavant sa présence.
Di 25 juin 14:00 - 17:00	Hervé Michel	Bloc - Le Puiset Tous niveaux : Jaune, Orange, Bleu
Sa 08 juillet au Sa 22 juillet	Annie Adam	Camp alpin - Les Vigneaux près de Briançon (Hautes-Alpes) Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du samedi 8 au samedi 22 juillet , au camping Les Vaudois. Au programme comme les autres années : randonnée, escalade, possibilité de randonnée alpine, via ferrata, avec ou sans encadrement. Annie Adam, coordinatrice de la logistique du camp, vous transmettra bientôt les modalités d'inscription. Une réunion de préparation se tiendra le mercredi 14 juin à la MASA, à 20h30 . Une séance de manipulation de cordes est organisée le dimanche 25 juin (relais en grande voie, rappels, remontée sur corde, traction grenouille) au Sablibum du Puiset.

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.

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 avril 14:00 - 17:00	Christian Chapirot	Errance dans les trois pignons, niveau facile 3h. Rendez-vous 14h au parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole.
Lu 10 avril 14:00 - 17:30	Jean-Louis Dufлот	En remontant l'Orvanne pour chercher la Pierre aux Couteaux, niveau facile, 3h30, rendez-vous 14h devant la mairie de Voulx.
Di 16 avril 14:00 - 17:00	Irène Nogier	Sentier bleu vers le Cuvier, niveau facile 3h. Rendez-vous à 14h au parking du carrefour de Belle Croix.
Di 23 avril 14:00 - 18:00	Annie Adam	La campagne briarde au printemps, niveau moyen 4h, 14 km. Rendez-vous 14h devant l'église de Bombon. Grands espaces agricoles, jolis vallons et riche patrimoine !
Di 07 mai 14:00 - 17:30	Nadine Peuch	Mares et platières du Coquibus, niveau moyen 3h30. Rendez-vous à 14h au parking de la Feuillardière.

Lu 08 mai 14:00 - 17:00	Jean-Louis Dufлот	Découverte de Montmachoux et le sentier des croix, niveau facile, 3h. Rendez-vous 14 h devant la mairie de Montmachoux.
Di 14 mai 14:00 - 17:00	Hervé Béranger	Détours entre Cassepot et Tour Dénecourt, niveau facile, 3h. Rendez-vous à 14h au grand parking de l'entrée de la Butte à Guay, D116, 400m au nord de la Croix d'Augas L'ONF a aménagé un grand parking au point coté 142, au croisement de la D116 (qui va de Fontainebleau à Fontaine-le-Port) avec la petite route de la Butte à Guay.
Sa 27 mai au Lu 29 mai	Annie Adam	Week-end multi-activités - Cormot-Vauchignon (21340) au sud de la Côte-d'Or. Le site de Cormot-Vauchignon (21340) est situé au sud de la Côte-d'Or, près de Nolay et de Meursault. Hébergement dans le refuge du Caf. Repas auto-gérés selon modalités à préciser ultérieurement. Le week-end est ouvert aux non-cafistes (membres de votre famille, amis) mais il leur faudra souscrire une "carte découverte" (= assurance à la journée) au prix de 5€/jour. Les enfants sont les bienvenus. Activités possibles : escalade (sites de Cormot, Remigny et Vergisson-La Grisière un peu plus loin), randonnée dans les vignes et ailleurs, vélo, baignade, pêche, œnologie chez un petit viticulteur ou dans un grand château. Le budget complet est de 100 €, frais de transport en covoiturage et nourriture compris. Activités touristiques en sus.
Di 04 juin 14:00 - 17:30	Jean-Louis Dufлот	A la recherche des polissoirs préhistoriques, niveau facile 3h30. Rendez-vous devant la mairie de Faÿ-les-Nemours.
Di 11 juin 14:00 - 16:30	Christian Chapirot	Tour des gorges de Franchard, niveau facile, 2h30 à 3h. Rendez-vous 14 h au parking de l'ermitage de Franchard. Terrain rocheux mais facile !
Di 18 juin 14:00 - 17:00	Irène Nogier	Plaine de Sorques, réserve naturelle, niveau facile 3h, rendez-vous à 14h sur le parking face à la station de traitement d'eau, route de Moret à Montigny-sur-Loing
Sa 08 juillet au Sa 22 juillet	Annie Adam	Camp alpin - Les Vigneaux près de Briançon (Hautes-Alpes) Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du samedi 8 au samedi 22 juillet , au camping Les Vaudois. Au programme comme les autres années : randonnée, escalade, possibilité de randonnée alpine, via ferrata, avec ou sans encadrement. Annie Adam, coordinatrice de la logistique du camp, vous transmettra bientôt les modalités d'inscription. Une réunion de préparation se tiendra le mercredi 14 juin à la MASA, à 20h30.
Di 03 septembre au Sa 09 septembre	Catherine Benoît Isabelle Moratelli	Randonnée itinérante sur une partie du GR 738, traversée de Belledonne. Niveau soutenu. Vous pouvez d'ores et déjà contacter les organisatrices pour signaler votre intérêt pour cette randonnée.
Di 17 septembre au Di 24 septembre	Hubert Protin	PROJET - Un rassemblement alpin dans les Alpes ligures méridionales, sur la Riviera italienne, tourné vers la randonnée alpine. Les Alpes ligures méridionales, c'est, tout à la fois, le lieu où l'arc alpin commence : à la Bocchetta di Altare, un véritable wilderness, une terre d'épopée napoléonienne et le pays de la Dolce Vita. Ce massif a quelque chose de magique, avec ses villes et ses villages, ses architectures et ses animaux en liberté. Les dates sont flexibles mais septembre apporte encore chaleur et douceur méditerranéennes et la mer proche est à température idéale ! Hubert Protin est à votre disposition (hubert.protin@orange.fr) pour toute précision. N'hésitez pas à lui faire part de votre ressenti pour ce projet.

Sa 30 septembre au Sa 07 octobre	Isabelle Moratelli	Randonnée en étoile, Val d'Aoste, vallée de Champorcher. Niveau moyen. Vous pouvez d'ores et déjà contacter l'organisatrice pour signaler votre intérêt pour cette randonnée.
--	--------------------	---

RANDONNEE FAMILLE

Guillaume JOLY

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

Date	Encadrants	Sortie
Di 11 juin 14:00 - 16:00	Guillaume Joly	Barbizon Apremont Est, 2 h, rendez-vous à 14h sur le parking du carrefour du Bas-Bréau (buvette). Merci de signaler votre présence à l'organisateur. Prévoir lampe de poche et vêtements "salissables" pour le passage dans la caverne des Brigands.

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.** L'allure est vive mais n'empêche pas les belles découvertes, au détour d'une grotte.

Les lieux de rendez-vous sont indiqués par un message sur le groupe WhatsApp de chacune des activités.

Contactez 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
Sa 01 avril au Lu 03 avril	Georges Tsao, Ski randonnée	Autour de Pralognan-en-Vanoise, 3 jours, niveau moyen, 8 personnes. Inscriptions auprès de l'organisateur (georgestsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée. Transport en car-couchettes.

Ve 14 avril au Di 16 avril	Olivier Ravisé, Ski randonnée	Le Bishorn, niveau expérimenté, 3 jours 1/2, 8 à 10 personnes. 1er jour : départ de Zinal et grosse montée à la cabane de Tracuit (3256 m) 2ème jour : traversée du Turtmann gletscher (glacier) et montée vers l'arête NNW du Bishorn puis sommet (4153 m). En fonction du niveau physique et technique et des conditions, aller et retour envisageable sur l'arrête Nord du Weisshorn. Contacter l'organisateur au plus vite.
Sa 29 avril au Lu 01 mai	Olivier Ravisé, Ski randonnée	Pointe Dufour / Mont Rose, niveau expérimenté, 3 jours 1/2, 6 à 8 personnes. 1er jour : départ Zermatt et montée à ski depuis Rotenboden à la Monte Rosa Hütte. 2ème jour : départ de la cabane du mont Rose pour la pointe Dufour (4634 m) par la VN arrête W. En fonction du niveau physique et technique et des conditions, aller et retour Nordend. Descente par le même itinéraire. Contacter l'organisateur au plus vite. Covoiturage.
Sa 13 mai au Lu 15 mai	Olivier Ravisé, Ski randonnée	Le Mont Blanc par les grands Mulets, niveau expérimenté, 3 jours 1/2, 6 personnes. ATTENTION : cette course s'adresse aux personnes ayant fait au moins deux des sommets proposés en mars/avril (par exemple, le Bishorn ou la Pointe Dufour). Programme à affiner et à adapter en fonction des conditions nivologiques et météorologiques. Contacter l'organisateur au plus vite.

Date	Encadrants	Sortie
Ve 07 avril au Lu 10 avril	Olivier Largillière, Raquettes	Les Aiguilles d'Arves, niveau difficile, 8 personnes. Covoiturage. Départ le 7 avril. + 1 000 mètres de dénivelé. 6 à 8 heures de marche. <i>Attention : plus d'inscription possible, sauf désistement. Consulter l'organisateur.</i>

ALPINISME

Olivier LARGILLIERE

Ces deux sessions de stage s'adressent aux personnes maîtrisant déjà les bases de l'alpinisme, souhaitant accroître leurs connaissances et progresser vers l'autonomie. Encadrement par un ou deux guides selon le nombre de participants. Contacter au plus vite l'organisateur.

Date	Encadrants	Sortie
Ve 16 juin au Di 18 juin	Olivier Largillière	Stage d'une durée de 3 jours, massif du Mont-Blanc, 10 personnes..
Lu 10 juillet au Ve 14 juillet	Olivier Largillière	Stage d'une durée de 5 jours, massif du Mont-Blanc, 10 personnes..