

Voici le programme d'été avec, une fois encore, de bien belles propositions de sorties. Outre l'emblématique camp alpin d'été et le stage d'alpinisme, pas moins de cinq séjours de randonnée sont à découvrir, s'échelonnant de juillet à septembre/octobre.

Dès de le mois de septembre, notre club deviendra acteur du Sport Santé. Cela s'adresse à toute personne en reprise d'activité sportive suite à une pathologie ou une interruption longue. Voir le flyer en pièce jointe de ce programme.

En attendant, quelques souvenirs du printemps ...

Nos belles randonnées forestières

Séjour multi-activités à Cormot-Vauchignon



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 :

- ✚ **Du 8 au 22 juillet**, camp alpin basé aux Vigneaux (près de Briançon). Annie Adam est l'organisatrice administrative de ce camp et se tient à votre disposition pour tout renseignement. **Pour les personnes pratiquant l'escalade, ne pas oublier la séance de manipulation de cordes le dimanche 25 juin sur le site Le Sablibum du Puiset.**
- ✚ **Du 10 au 14 juillet**, stage d'alpinisme dans le massif du Mont-Blanc. Contacter Olivier Largillière pour toute information.
- ✚ **Du 25 au 27 août**, marche nordique et randonnée dans le Jura.
- ✚ **Du 3 au 9 septembre**, randonnée itinérante en Belledonne.
- ✚ **Le 14 septembre**, reprise des séances d'escalade à la salle Karma.
- ✚ **Le 16 septembre**, reprise de l'école d'escalade.
- ✚ **Les 16 et 24 septembre**, journées portes ouvertes pour les activités d'escalade, randonnée, randonnée famille, marche nordique et marche rapide.
- ✚ **Du 17 au 24 septembre**, randonnée dans les Alpes méridionales italiennes.
- ✚ **Du 30 septembre au 7 octobre**, randonnée en Val d'Aoste.
- ✚ Plus loin, **le 8 octobre**, journée falaise à Vertus (Marne) pour des cordées autonomes.
- ✚ Et plus loin encore, **du 21 au 25 octobre**, randonnée itinérante en Auvergne.
- ✚ **« Un sport pour la vie »** : contacter Laurence Lahsen, Coach Sport-Santé ESPM, pour toute précision sur cette activité dont les bienfaits sont avérés. Ne pas hésiter non plus à diffuser l'information auprès de proches ou connaissances en recherche de recouvrement de bonne santé ou de reprise d'activité sportive.

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 obtenue 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 listées dans notre calendrier d'activité sont réservées aux membres du club à jour de leur cotisation, sauf pour les manifestations «ouvertes au public» et les sorties intitulées «découverte». Les **sorties spécifiques intitulées « découverte », dédiées à l'initiation**, sont ouvertes aux non-membres à condition d'être préinscrit quelques jours à l'avance avec nom, prénom, adresse, téléphone, date de naissance, téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident.

Il est cependant possible de venir, tout au long de l'année, 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).

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
Di 25 juin 10:00 - 13:00	Hervé Michel	Séance de manœuvres de cordes pour la préparation au camp alpin d'été - 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 sa présence dans les jours précédents. Accès : de St-Pierre-les-Nemours, prendre la D16 vers Larchant, mais après 3 km tourner à gauche vers Le Puiset. A l'entrée du village on trouve à gauche à la retourne une piste forestière et on arrête la voiture 150m plus loin, le "Sablibum" (vaste étendue de sable avec notamment un énorme bloc de 9m de haut) se trouve au-dessus à droite.
Di 25 juin 14:00 - 17:00	Hervé Michel	Bloc - Le Puiset Tous niveaux : Jaune, Orange, Bleu
Di 02 juillet 14:00 - 18:00	Céline Boissier	Bloc - Darvault Tous niveaux : Jaune PD, Orange AD, Bleu D De Nemours, aller à Darvault. Au feu rouge, on tourne à droite. Au bout de la rue, on se gare. A pied on prend à gauche la rue de la Barauderie jusqu'au numéro 34. Là, en face, monte un chemin, on longe le grillage et on prend la première sente qui par à gauche dans le bois. En 2 mn on atteint alors les départs plus hauts.
Sa 08 juillet au	Annie Adam	Camp alpin - Les Vigneaux près de Briançon (Hautes-Alpes)

Sa 22 juillet		Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du samedi 8 au samedi 22 juillet , au camping Les Vaudois. Au programme : randonnée, escalade, possibilité de randonnée alpine, via ferrata, avec ou sans encadrement. Annie Adam, coordinatrice de la logistique du camp, a envoyé, via Infocaf, une fiche d'inscription. N'hésitez pas à la lui renvoyer rapidement si vous êtes intéressé.e.s. Voir ci-dessus le rendez-vous pour la séance de manipulation de cordes.
Di 03 septembre 14:00 - 18:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Bois-Rond Tous niveaux. Parking sur la D64, à gauche en venant d'Arbonne (face au chemin d'accès à la Canche aux Merciers).
Sa 09 septembre 14:00 - 18:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Franchard Hautes-Plaines Jaune PD-, Jaune PD+, Orange AD+ Parking commun Isatis-Cuisinière.
Sa 16 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 escalade/randonnée.
Di 24 septembre 14:00 - 17:00	Malik Benreguig	Bloc - Le Restant du Long Rocher - journée portes ouvertes. Parking de Bourron-Marlotte, au bout de la route de la Plaine Verte. Rendez-vous commun escalade/randonnée. Nous vous invitons au pot de bienvenue, en fin de séance, sur le pré jouxtant le parking.
Sa 30 septembre 14:00 - 18:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Apremont Butte aux Dames Jaune PD, Orange AD+, Bleu D, Noir TD+ Parking de la buvette de la Caverne aux Brigands, Bas-Bréau de Barbizon.
Di 08 octobre	Hugues Accarie	Journée falaise - Les Falloises de Vertus (Marne) Cordées autonomes. 10 participants. Inscriptions auprès de l'organisateur.

ESCALADE A LA SALLE KARMA

Hugues ACCARIE

La reprise des séances d'escalade à la salle Karma à Fontainebleau aura lieu à partir du **jeudi 14 septembre**. 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

Reprise de l'activité le **samedi 16 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
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, a envoyé, via Infocaf, une fiche d'inscription. N'hésitez pas à la lui renvoyer rapidement si vous êtes intéressé.e.s..
Di 30 juillet 09:00 - 12:00	Annie Adam	Dans la boucle de la Seine - Rendez-vous à 9h devant la mairie de Samois-sur-Seine. L'organisatrice vous propose une randonnée dans la fraîcheur matinale de l'été.
Ve 25 août au Di 27 août	Laurence Lahsen-Levesque	Marche nordique & randonnée dans le Jura, massif des Tuffes. Durée 3 jours. Niveau débutant. Hébergement en demi-pension en gîte. Contacter l'organisatrice pour renseignements et inscriptions.
Di 03 septembre au Sa 09 septembre	Catherine Benoît Isabelle Moratelli	Randonnée itinérante sur une partie du GR 738, traversée de Belledonne. Niveau soutenu. Encadrement : Catherine Benoît, Isabelle Moratelli. Contacter les organisatrices au plus vite.
Di 10 septembre 14:00 - 17:00	Christian Chapirot	Les 100 marches au Coquibus, facile 3h, rendez-vous à 14h au parking de la Feuillardière.
Sa 16 septembre 14:00 - 17:00	Cédric Viviani	Gorges du Houx - journée portes ouvertes. Facile, 3h, rendez-vous à 14h au parking de la Croix-de-Franchard Rendez-vous commun escalade/randonnée.
Di 17 septembre au Di 24 septembre	Hubert Protin	Rassemblement dans les Alpes ligures méridionales pour de la randonnée alpine Ce rassemblement aura lieu à Pietra Ligure - sur la Riviera italienne - au camping « Pian dei Boschi » (hébergement : tente, bungalow ou résidence) - lequel est situé à 1,5 km de la plage et à 1 km de l'autoroute desservant les Alpes ligures méridionales, ce qui permet d'y rayonner facilement. Les randonnées alpines se déroulent entre 300 m et 2400 m d'altitude, sur de véritables sommets alpins et dans des ambiances aussi magnifiques qu'inédites. Elles vont de « Extrêmement Facile » (large piste, d'inclinaison très modérée) à des itinéraires plus engagés que dans les Alpes du Nord ! Quand on n'est pas en montagne, c'est l'atmosphère de la Dolce Vita de la côte : dépaysement garanti. Pour les personnes non inscrites, merci de contacter l'organisateur dès que possible.
Di 24 septembre 14:00 - 17:00	Annie Adam	Le Restant du Long Rocher - journée portes ouvertes. Moyen, 3h, rendez-vous à 14h au parking de la Plaine Verte (Bourron-Marlotte) Parking au bout de la route de la Plaine Verte. Rendez-vous commun escalade/randonnée. Nous vous invitons au pot de bienvenue, en fin de séance, pré jouxtant le parking.
Sa 30 septembre au Sa 07 octobre	Isabelle Moratelli	Randonnée en étoile, Val d'Aoste, vallée de Champorcher. Niveau moyen. Contacter l'organisatrice au plus vite.



Sa 21 octobre au Me 25 octobre	Céline Baralon Olivier Largillière	Randonnée itinérante en Auvergne - Tour du Puy Mary - niveau moyen, 4 jours de 6 à 7 heures de marche. Hébergement en gîtes, en demi-pension. Fourniture possible des pique-niques par les gîtes. Contacter d'ores et déjà Céline et Olivier pour inscription.
--------------------------------------	---	---

RANDONNEE FAMILLE

Guillaume JOLY

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

Date	Encadrants	Sortie
Sa 16 septembre 14:00 - 16:00	Guillaume Joly	Découverte de la randonnée Famille - 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 sur un lieu précisé sur les groupes WhatsApp dédiés :

- **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.**

Matinées découverte : samedi 16 septembre pour la marche nordique et dimanche 24 septembre pour la marche rapide.

ALPINISME

Olivier LARGILLIERE

Seconde session de stage s'adressant 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.

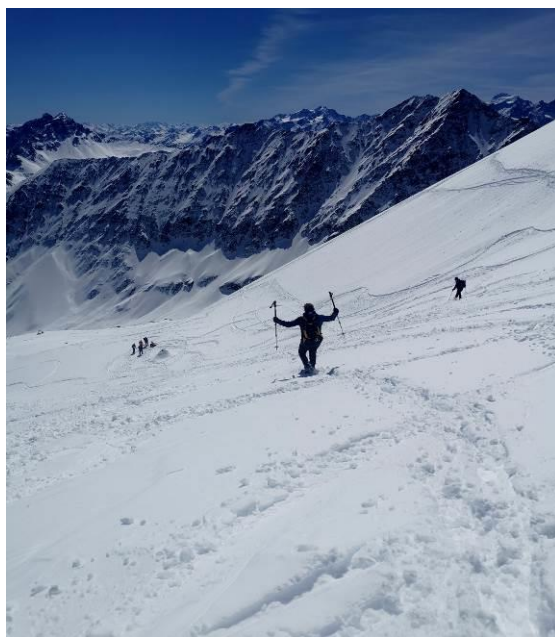
Date	Encadrants	Sortie
Lu 10 juillet au Ve 14 juillet	Olivier Largillière	Stage d'une durée de 5 jours, massif du Mont-Blanc, 10 personnes..

Un peu de fraîcheur avant de vous souhaiter un bel été

Ski de randonnée dans le Valais, au Pigne d'Arolla (avril - Olivier Ravisé)



En raquettes, les Aiguilles d'Arve (avril, Olivier Largillière)



En arrière-plan, l'Aiguille du Midi.

Superbe Aiguillette d'Argentière

(stage d'alpinisme, juin, Olivier Largillière)

