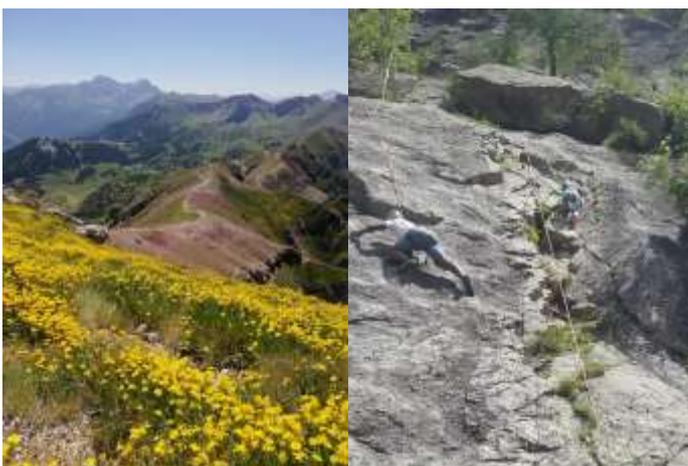


Notre programme a encore été très riche cet été avec le camp alpin, le stage alpinisme, les itinérances en Belledonne, en Italie et bien d'autres séances de randonnée et escalade dans notre belle forêt. De beaux projets nous attendent pour cette nouvelle saison 2023/2024 : festivités pour les 30 ans de notre club, démarrage de l'activité Marche santé (avec Laurence aux manettes) et succès confirmé de notre Escalade Ecole (pilotée par Annie) dont les deux groupes de jeunes ont affiché complets avant même les forums des associations. Ces forums ont d'ailleurs généré chez nos visiteurs un grand intérêt pour nos prochaines journées « découverte ».

Très belle rentrée à tous. Cédric VIVIANI.

Le camp alpin, juillet, par Hervé



Il s'est tenu aux Vigneaux, dans la vallée d'Ailefroide.

Quelques jours de chaleur certes, extrêmement peu de pluie, un emplacement de camping agréable, des compagnons de randonnée et de cordée sympathiques et attentifs, des séances d'apprentissage en falaise, et une ambiance intergénérationnelle (de 6 à 78 ans) furent les ingrédients qui concoururent à une parfaite réussite de ce séjour.

Stage d'alpinisme, juillet, par Laurence



Parmi nos belles courses : l'ascension des Marbrés, 3500m, en Italie sur le glacier du Géant, course de rocher avec un beau rappel pour redescendre sur Torino. Sur l'itinéraire de Chamonix-Zermatt : glacier et montée à la cabane des Vignettes, soit 2000 m de dénivelé positif depuis le fond de la vallée d'Arolla. Au sommet du Pigne (3 800 m) : accueillis par un vent glacial !



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 22 novembre, de 20h30 à 22h30 se tiendra l'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.
- ✚ **Les 16 et 24 septembre**, journées portes ouvertes pour les activités d'escalade, randonnée, randonnée famille, marche nordique et marche rapide.
- ✚ **Du 30 septembre au 7 octobre**, randonnée en Val d'Aoste.
- ✚ **Le 8 octobre**, journée falaise à Vertus (Marne) pour des cordées autonomes.
- ✚ **Du 21 au 25 octobre**, randonnée itinérante en Auvergne.
- ✚ **Le 15 novembre**, à partir de 20h30, soirée de présentation des activités SPORTS DE NEIGE à la MASA.
- ✚ **Le 02 décembre**, matinée d'exercices DVA dans les sables du Cul-de-Chien pour tous les SPORTS DE NEIGE.
- ✚ **Le 02 décembre** après-midi, brossage du circuit orange du Rocher de Milly-Cornebiche. Non seulement utiles à nos prouesses, ces brossages collectifs donnent lieu à de véritables moments de joie et convivialité.
- ✚ **Le 31 décembre**, Annie ADAM propose une veillée en forêt (abri de carrier ou autre) afin de célébrer joyeusement le passage à la nouvelle année. Groupe limité à 20 personnes.
- ✚ **Deux week-ends** d'initiation au ski de randonnée seront proposés ultérieurement. Information à suivre via Infocaf.
- ✚ « **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. En PJ de ce bulletin, le flyer Sport-Santé.
- ✚ D'ores et déjà, nous vous encourageons à réserver votre week-end des **8/9 juin 2024**. Le club fêtera comme il se doit ses 30 ans à la Ferme du Coquibus, en forêt de Fontainebleau. Chef d'orchestre : Saïd OULABSIR.

L'adhésion à notre club et l'assurance de personne

Il vaut mieux adhérer en ligne par carte de crédit, utilisez l'onglet « 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 téléchargeable sur le site. Vous recevrez un courriel de confirmation avec votre numéro de licence. Il faudra ensuite récupérer puis imprimer cette licence par le lien <https://extranet-clubalpin.com/monespace>.

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 01/09/2023 est valide jusqu'au 30/09/2024. 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 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, dans 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.
Sa 07 octobre 14:00 - 17:00	Georges Tsao	Bloc - Le Puiset Jaune, Orange, Bleu.
Di 08 octobre	Hugues Accarie	Journée falaise - Les Falloises de Vertus (Marne) Cordées autonomes. 10 participants. Inscriptions auprès de l'organisateur.
Sa 14 octobre 14:00 - 17:00	Malik Benreguig	Bloc - Apremont Bizons blanc EN, orange AD+, bleu D, rouge TD.

		Parking de la buvette de la Caverne aux Brigands (Bas Bréau de Barbizon).
Di 22 octobre 14:00	Hervé Michel	Bloc - Rocher Canon Tous niveaux. Parking du Rocher Canon.
Sa 28 octobre 13:30 - 17:00	Hugues Accarie	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 05 novembre 13:30 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - Vallée de la Mée - Potala Tous niveaux. Parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué.
Di 12 novembre 13:30	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.
Di 19 novembre 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	Bloc - Maunoury Tous niveaux. Parking à gauche de l'auberge de la Dame Jouanne.
Sa 25 novembre 13:30 - 17:00	Hugues Accarie	Bloc - La Canche aux Merciers Tous niveaux. Parking de la Canche aux Merciers.
Sa 02 décembre 13:00 - 17:30	Thierry Liger Hervé Béranger	Rocher de Milly - Corne-Biche. Brossage du circuit Orange. Parking de la Plaine de Chanfroy Rendez-vous à 13h. Après-midi consacrée à l'entretien du circuit Orange (celui le plus loin du parking, à l'Est du bornage) : brossage des rochers, munissez-vous de gants de jardinage, le club amène des brosses. Le travail sera suivi d'un peu de grimpe (Orange AD- et Bleu D+).
Sa 09 décembre 13:30 - 17:00	Georges Tsao	Bloc - J.A. Martin Tous niveaux. Parking du Rocher Cailleau - Le Vaudoué.
Sa 16 décembre 13:30 - 17:00	Hugues Accarie	Bloc - Isatis Tous niveaux : Jaune PD, Orange AD, Bleu D-, Rouge TD-, Blanc ED. Parking commun Isatis et Cuisinière.
Sa 23 décembre 13:30 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - Cul de chien Tous niveaux.
Sa 30 décembre 13:30	Encadrant à confirmer	Bloc - La Canche aux Merciers Tous niveaux. Parking de la Canche aux Merciers.

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. A noter cependant qu'en cas de météo favorable, un rendez-vous en forêt sera privilégié.

ESCALADE JEUNES

Annie ADAM

Reprise de l'activité le **samedi 16 septembre**. Contacter Annie ADAM pour toute information complémentaire.

Les sorties intitulées « découverte » sont des sorties d'initiation (les non-membres doivent se préinscrire 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 24 septembre 14:00 - 17:00	Annie Adam	Le Restant du Long Rocher - journée portes ouvertes. Moyen, 3h, rendez-vous parking de la Plaine Verte (Bourron-Marlotte) 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, dans le 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.
Di 01 octobre 13:18 - 17:30	Benoit Sénéchal	De Bourron-Marlotte à Fontainebleau, niveau moyen, 4h pour environ 15 km, rendez-vous en gare de Bourron-Marlotte à l'arrivée du train de 13h18.
Di 08 octobre 13:30 - 17:00	Christian Chapirot	Les 100 marches au Coquibus, facile 3h30, rendez-vous à 13h30 au parking de la Feuillardière.
Di 15 octobre 14:00 - 17:00	Marie-Thérèse Balaguer	Du côté de chez Billy, niveau moyen 3h, rendez-vous à 13h30 au parking des Gorges d'Apremont.
Sa 21 octobre au Me 25 octobre	Olivier Largillière, Céline Baralon	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. Inscriptions closes sauf désistement. Contacter Céline et Olivier pour information.
Di 05 novembre 13:30 - 16:30	Marie-Thérèse Balaguer	Du côté droit du Long Boyau, niveau moyen 3h, rendez-vous à 13h30 au parking de la Faisanderie.
Di 12 novembre 13:30 - 16:30	Christian Chapirot	Tour de la Vierge, Rocher de la Reine & Drei Zinnen, facile 3h, rendez-vous à 13h30 au parking du monument aux fusillés de la plaine de Chanfroy
Di 19 novembre 13:30 - 17:00	Christian Chapirot	Dame Jouanne, Maunoury & Eléphant, facile 3h30, rendez-vous à 13h30 au parking du Bois d'Hyver. Parking du Bois d'Hyver situé entre Larchant et Chalet Jobert.
Di 26 novembre 13:30 - 16:30	Jean-Louis Dufлот	Dans la vallée du Lunain, facile 3h, rendez-vous devant l'église de Nanteau-sur-Lunain, à 13h30, Co-voiturage possible depuis la gare de Montereau. Signaler votre participation à l'organisateur.
Di 03 décembre 13:00 - 16:00	Nadine Peuch	Parcours d'orientation - lieu à préciser, par équipe de deux ou ensemble selon le nombre de participants, à partir de 13h. Départs échelonnés, s'inscrire au plus tard la veille auprès de l'organisatrice.
Di 10 décembre 13:30 - 16:30	Hervé Béranger	La sente du bornage et la touche aux mulets, facile, 3h, rendez-vous à 13h30 au parking de l'Isatis, route du Loup
Di 17 décembre 13:30 - 16:30	Jean-Louis Dufлот	Dans la vallée de l'Orvanne, facile 3h, rendez-vous devant l'église de Dormelles, à 13h30. Co-voiturage possible depuis la gare de Montereau. Signaler votre participation à l'organisateur.

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. Inscriptions auprès des organisateurs.

SPORTS DE NEIGE

ski de randonnée Georges TSAO / raquettes Saïd OULABSIR

Les exercices de recherche de personnes enfouies sous la neige à l'aide de détecteurs (DVA) sont nécessaires pour tous les sports de neige. **Georges TSAO prévoit une séance le samedi matin 02 décembre, rendez-vous à 9h45 au parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole pour un entraînement sur le site du Cul de Chien.** Inscription préalable obligatoire.

Ski de randonnée

Outre la liste des courses ci-dessous, Georges proposera **deux week-ends d'initiation**, date à définir, via Infocaf.

NB : 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 13 janvier au Di 14 janvier	Georges Tsao	Hospice du Simplon (Suisse), niveau moyen, 2 jours, 8 personnes. Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur (georges.tsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Car-couchettes.
Sa 03 février au Di 04 février	Georges Tsao	En Haute-Maurienne, niveau moyen, 2 jours, 8 personnes. Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur (georges.tsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Car-couchettes.
Sa 09 mars au Lu 11 mars	Georges Tsao	En Tarentaise, niveau moyen, 3 jours, 8 personnes. Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur (georges.tsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Car-couchettes.
Sa 23 mars au Lu 25 mars	Georges Tsao	Rotondohütte (Alpes de Suisse centrale), niveau moyen, 3 jours, 8 personnes. Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur (georges.tsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Car-couchettes.

Raquettes

Date	Encadrants	Sortie
Ve 15 décembre au Di 17 décembre	Olivier Largillière, Laurence Lahsen	Projet week-end 1ère neige, lieu et dates à confirmer. Renseignements auprès des organisateurs.
Ve 19 janvier au Di 28 janvier	Céline Baralon,	Traversée du Jura, niveau confirmé, 9 jours, 6 personnes. Covoiturage. Départ le vendredi 18 janvier. Bonne condition physique exigée. Inscriptions auprès de l'organisatrice.
Ve 01 mars au Me 06 mars	Saïd Oulabsir, Olivier Largillière	Dans les Alpes, parcours à définir, niveau confirmé, 5 jours, 8 personnes. Bonne condition physique exigée. Inscriptions auprès des organisateurs.

Itinérance dans le massif de Belledonne, septembre, par Pierre



Sous la conduite de Catherine Benoit, nous étions onze à traverser la chaîne de Belledonne en partant des hauteurs d'Allevard jusqu'à Chamrousse, passant par Fond de France et les lacs de Sept Laux. Six étapes aux paysages variés face à la Chartreuse et au Vercors qui surplombent la large vallée du Grésivaudan. De combes en cols, le dénivelé quotidien positif affichait en moyenne plus de 1000 m et presque autant en négatif. Au total, 66 kms sur le parcours récent du GR738 qualifié de difficile de par les nombreuses montées et descentes de pierriers. L'excellente météo a même permis la baignade dans les lacs qui ont jalonné ce beau parcours.

Cet été, on aura aussi bien grimpé à Bois-Rond (nouveau jaune et nouvel orange mâtiné de bleu)

