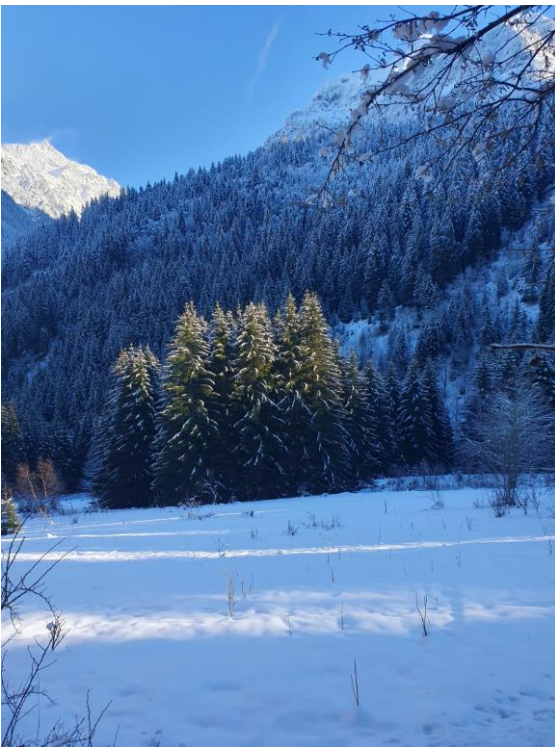


**Message de notre nouveau Président,  
Thierry Liger.**

Je voudrais commencer par remercier Cédric Viviani pour ses 3 années de présidence pendant lesquelles il a su porter les valeurs du Club Alpin et faire avancer nos pratiques. Je souhaite poursuivre les actions mises en place grâce aux responsables d'activités, aux encadrants qui sont très impliqués dans la vie du club et à la motivation de nos adhérents. La formation de nos encadrants sera un des sujets majeurs pour l'année à venir, tout comme le développement du sport santé qui a été lancé l'an dernier et bien entendu, nous nous efforcerons de multiplier les événements pour continuer à dynamiser nos activités et à répondre aux demandes de nos adhérents.

Sur le plan festif, cette année sera marquée par les 30 ans de notre club, j'espère que vous serez nombreux à réserver votre week-end des 8 et 9 juin prochains.

Je vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année et vous donne rendez-vous pour une soirée galette des Rois, le 17 janvier prochain à la MASA.



Séjour « Première Neige » en Belledonne, décembre 2023.



Le lac Blanc, près du refuge de Barbustel.

A partir de Pontboset (vieux village authentique de la vallée de Champorcher en Val d'Aoste) nous avons bénéficié d'une semaine exceptionnelle avec la montagne presque pour nous seuls, sous un ciel insolemment bleu alors que nous étions début octobre.

Pas non plus de programme imposé car Isabelle, notre encadrante, connaît ce secteur comme sa poche et chaque jour nous avons décidé du programme en fonction de notre forme et de nos envies.

Cela étant, nous avons gravi quotidiennement nos 800m de dénivelé dans cette belle montagne rugueuse et authentique où des traces de vie récente sont souvent présentes (vieux villages, terrasses pour les cultures...) presque chaque jour nous avons salué le Cervin et le Mont Rose et très souvent nous avons trouvé un petit lac pour pique-niquer (avec, cerise sur le gâteau, 4 chamois à observer au lac du Col de la Croix.

Ghislaine, séjour Val d'Aoste, Italie, septembre 2023.



Vers Pietra Ligure, séjour Alpes italiennes, septembre 2023.

## 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 :*

- ✚ **Le 31 décembre 2023**, Annie ADAM propose une veillée en forêt (abri de carrié ou autre) afin de célébrer joyeusement le passage à la nouvelle année. Groupe limité à 20 personnes.
- ✚ **Mercredi 17 janvier, à 20h30** : la galette des Rois, à la MASA à Fontainebleau.
- ✚ **Voir le calendrier des activités Neige** : son succès est tel que plusieurs séjours proposés à la soirée de présentation sont déjà complets. Il reste une chance d'y participer en s'inscrivant sur la liste d'attente.
- ✚ **Week-end multi-activités les 18/19/20 mai et camp alpin d'été, en juillet** (date à préciser). Les lieux n'ont pas encore été définis.
- ✚ **Les 8 et 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.
- ✚ **Le jeudi, à la salle Karma**, les encadrants escalade assurent désormais à tour de rôle un encadrement spécifique des grimpeurs débutants ou en progression. Voir le calendrier des activités sur le site internet.
- ✚ L'accent continuera d'être mis cette année sur la **formation de nouveaux encadrants ainsi que sur le recyclage des encadrants déjà formés.**
- ✚ « **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.

## *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](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).

## 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 ou un message WhatsApp (contacter Thierry Liger pour figurer sur le groupe CAF Bloc).

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 07 janvier 13:30 - 17:00	Encadrant à confirmer	<b>Bloc - J.A. Martin</b> Tous niveaux. Parking du Rocher Cailleau - Le Vaudoué.
Sa 13 janvier 13:30 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - Calvaire</b> Tous niveaux : Jaune PD-, Orange AD+, Bleu D+ Parking de la Croix d'Augas.
Sa 20 janvier 13:30 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - 91.1</b> Tous niveaux : jaune PD+, orange AD-, orange AD+, rouge TD. Parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole.
Di 21 janvier 13:00 - 16:00	Céline Boissier	<b>Salle Le Nautil à Pontault Combault - séance de 3 h, grimpeurs autonomes, rdv impératif 12h45 sur place.</b> Séance de 13 h à 16 h. Adresse : RD 21 La Mare au Coq - 77340 - Pontault Combault 10 personnes maximum. S'inscrire au plus vite auprès de l'organisatrice.
Sa 27 janvier 13:30 - 17:00	Hervé Michel	<b>Bloc - Cul de chien</b> Tous niveaux. Parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole
Di 04 février 13:30 - 17:00	Gérard Le Qang	<b>Bloc - Apremont Butte aux Dames</b> Jaune PD, Orange AD+, Bleu D, Noir TD+ Parking de la buvette de la Caverne aux Brigands, Bas-Bréau de Barbizon.
Sa 10 février 13:30 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - Mont Aigu</b> Tous niveaux Parking de la Faisanderie

Sa 17 février 13:30 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - Gorge aux Châts</b> Tous niveaux. Se garer sur la route des Grandes Vallées.
Sa 24 février 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	<b>Bloc - JA Martin</b> Tous niveaux Parking du de Rocher Cailleau. Le Vaudoué
Di 03 mars 13:30 - 17:00	Gérard Le Qang	<b>Bloc - Mont-Ussy</b> Tous niveaux : jaune PD-, orange AD+, bleu D+, rouge TD+ Parking maison forestière des Huit Routes à Fontainebleau.
Sa 09 mars 13:30 - 17:00	Encadrant à confirmer	<b>Bloc - Bois-Rond</b> Tous niveaux. Parking sur la D64, à gauche en venant d'Arbonne (face au chemin d'accès à la Canche aux Merciers).
Di 17 mars 13:30 - 17:00	Hervé Michel	<b>Bloc - Franchard Sablons</b> Tous niveaux : orange, Bleu D, Rouge TD Parking de l'Isatis
Sa 23 mars 13:30 - 17:00	Céline Boissier	<b>Bloc – Rocher de Milly - Secteur du Cornebiche</b> Niveaux : Orange AD, Bleu D+ Parking de la Plaine de Chanfroy.
Sa 30 mars 13:30 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc – Vallée de la Mée – Potala</b> Tous niveaux Parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué.

## ESCALADE A LA SALLE KARMA

*Hugues ACCARIE*

Les séances hebdomadaires du jeudi ont repris avec une nouveauté : l'encadrement spécifique des grimpeurs non autonomes. Deux encadrants sont présents à chaque séance. Pour la bonne règle, il est important de signaler sa venue (sur le groupe WhatsApp Caf Bloc).

Le calendrier des séances à Karma est disponible au même titre que les autres activités sur le site internet, page Escalade dans la rubrique Activités. 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*

Contactez Annie ADAM pour toute information.

## RANDONNEE CLASSIQUE

*Nadine PEUCH*

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 07 janvier 13:30 - 17:00	Nadine Peuch	<b>A travers le "Laris qui parle", niveau moyen 3h30, rendez-vous à 13h30 au parking de la Canche aux Merciers.</b>
Di 14 janvier 13:30 - 16:30	Jean-Louis Dufлот	<b>Au départ de la Croix d'Augas, niveau facile 3h, rendez-vous à 13h30 au carrefour de la Croix d'Augas.</b>

Di 21 janvier 13:30 - 17:00	Gilles Jordan	<b>On se "mare" : diverses mares et chêne Sempité, niveau moyen 3h30, rendez-vous 13h30 au carrefour de la Table du Roi.</b>
Di 28 janvier 13:30 - 16:30	Annie Adam	Le lieu du rendez-vous sera diffusé sur Infocaf.
Di 04 février 13:30 - 17:00	Irène Nogier	<b>Rochers de Recloses, niveau facile 3 h, rendez-vous à 13h30 au parking de la Maison Forestière du Clos du Roi à Recloses.</b>
Di 11 février 13:30	Christian Chapiro	<b>En terrain rocheux, niveau modéré 3h, lieu de rendez-vous à préciser ultérieurement.</b>
Di 18 février 14:00 - 17:00	Hubert Protin	<b>Dans le Marais, Paris, niveau facile, 3h, rendez-vous 14h à la Gare de Lyon.</b>
Di 25 février 13:30 - 16:30	Marie-Thérèse Balaguer	<b>Site "Vers la louve sans loup", niveau moyen 3h, rendez-vous à 13h30 au parking des Grands Feuillards.</b>
Di 03 mars 13:30 - 17:00	Gilles Jordan	<b>A travers l'A6, niveau moyen plus, 3h30, rendez-vous 13h30 au parking de la Plaine de Chanfroy.</b>
Di 10 mars 13:30 - 16:30	Annie Adam	Le lieu du rendez-vous sera diffusé sur Infocaf.
Di 17 mars 13:30 - 17:00	Hervé Béranger	<b>270 marches pour un trou de souris, rendez-vous à 13h30 au parking de la Boulignère (D409 entre Arbonne et Milly), facile, 3h.</b> A travers le Coquibus, paysages variés, mare romantique, cavité pour spéléologues fluets.
Di 24 mars 13:30 - 16:30	Marie-Thérèse Balaguer	<b>Sites Denecourt, Calvaire, Croix d'Augas, niveau facile 3h, rendez-vous à 13h30 au parking du Cabaret Masson.</b>
Di 31 mars 13:30 - 16:30	Jean-Louis Duflot	<b>Au départ du carrefour de Vienne, niveau facile 3h, rendez-vous au carrefour de Vienne sur la CD 148 au nord des virages de l'Escargot.</b>



Détail de l'immense fresque de la vie rurale, Caprauna, Ligurie, Italie, septembre 2023.



Retour d'estive, Pontboset, Val d'Aoste, Italie, septembre 2023.

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.**

**SPORTS DE NEIGE**

*ski de randonnée Georges TSAO / raquettes Saïd OULABSIR*

*Ski de randonnée*

*NB : lorsque le transport est assuré en car-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.*

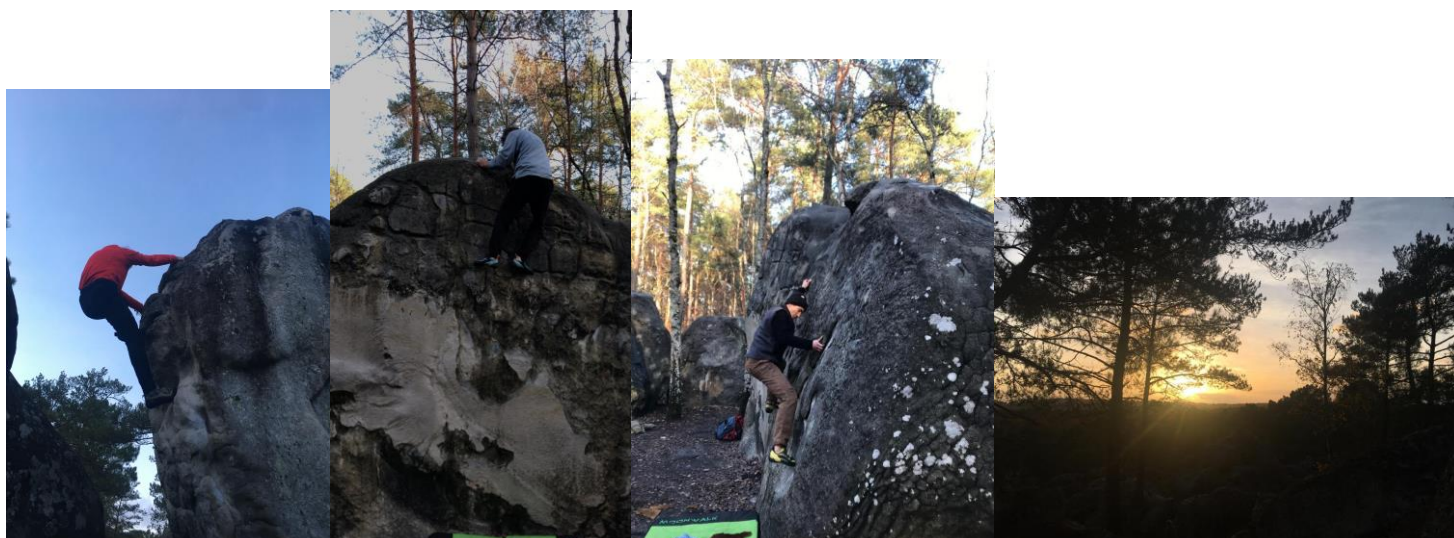
Date	Encadrants	Sortie
Sa 13 janvier au Di 14 janvier	Georges Tsao	<b>Hospice du Simplon (Suisse), niveau moyen, 2 jours, 8 personnes.</b> Inscriptions et précisions auprès de Georges Tsao (georgestsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Transport en car-couchettes.
Ve 19 janvier au Di 21 janvier	Georges Tsao	<b>Beaufortain, refuge du Nant du Beurre, initiation, 3 jours, 8 personnes.</b> inscriptions et précisions auprès de l'organisateur (georgestsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Covoiturage.
Sa 03 février au Di 04 février	Georges Tsao	<b>Maurienne, refuge de la Dent Parrachée, niveau moyen, 2 jours, 8 personnes.</b> Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur (georgestsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Transport en car-couchettes.
Ve 09 février au Di 11 février	Olivier Ravisé	<b>La Grave, refuge du Goléon, initiation, 3 jours, 8 personnes.</b> Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur (georgestsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Covoiturage.
Ve 16 février au Di 18 février	Olivier Ravisé	<b>Chamonix, niveau expérimenté, 3 jours, 3 personnes.</b> Montée au refuge d'Argentières, col du Trou Noir, Aiguille d'Argentière. Contacter l'organisateur au plus tôt.
Sa 09 mars au Lu 11 mars	Georges Tsao	<b>Tarentaise, Riutor, niveau moyen, 3 jours, 8 personnes.</b> Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur (georgestsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Transport en car-couchettes.
Ve 15 mars au Lu 18 mars	Olivier Ravisé	<b>Vallée d'Aoste, niveau expérimenté, 4 jours, 4 personnes.</b> Lac de Place Moulin, montée au refuge d'Aoste, Tête Blanche, Tête de Vallepine, Dent d'Hérens par épaule ouest. Contacter l'organisateur au plus tôt.
Sa 23 mars au Lu 25 mars	Georges Tsao	<b>Rotondohütte (Alpes de Suisse centrale), niveau moyen, 3 jours, 8 personnes.</b> Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur (georgestsao@orange.fr). Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Transport en car-couchettes.
Ve 05 avril au Lu 08 avril	Olivier Ravisé	<b>Zermatt, niveau expérimenté, 4 jours, 4 personnes.</b> Zermatt, cabane du Mont-Rose, Pointe Gnifetti ou Laskamm, Nordend. Contacter l'organisateur au plus tôt.

Ve 26 avril au Di 28 avril	Olivier Ravisé	<b>Chamonix, niveau expérimenté, 3 jours, 3 personnes.</b> Refuge du Couvercle, Pointe Isabelle, Aiguille Verte par Whymper (ski alpinisme). Contacter l'organisateur au plus tôt.
Ve 10 mai au Di 12 mai	Olivier Ravisé	<b>Chamonix, niveau expérimenté, 3 jours, 3 personnes.</b> Refuge des Grands Mulets, Mont-Blanc.

### Raquettes

Date	Encadrants	Sortie
Ve 05 janvier au Di 07 janvier	Laurence Kuperfarb  Cédric Viviani Céline Baralon	<b>Chalet des Tuffes, Jura, niveau facile 3 jours, 15 personnes.</b> Du vendredi matin au dimanche soir, séjour ouvert aux débutants et en priorité destiné aux nouveaux arrivants et à ceux qui n'ont pas pu s'inscrire sur d'autres sorties raquettes. Séjour complet mais possibilité de s'inscrire sur liste d'attente.
Ve 19 janvier au Di 28 janvier	Céline Baralon	<b>Traversée du Jura, niveau confirmé, 9 jours, 6 personnes.</b> Covoiturage, départ le samedi 20 janvier. Bonne condition physique exigée. Séjour complet mais possibilité de s'inscrire sur liste d'attente auprès des organisateurs.
Je 22 février au Di 25 février	Laurence Lahsen- Levesque	<b>Plateau des Glières, niveau moyen, 7 personnes.</b> Ski de fond et raquettes sont proposés pour ce séjour ouvert aux débutants mais bonne condition physique demandée. Covoiturage. Contacter l'organisatrice pour plus de précisions.
Ve 01 mars au Me 06 mars	Saïd Oulabsir Olivier Largillière	<b>Dans les Alpes, parcours à définir, niveau confirmé, 5 jours, 8 personnes.</b> Bonne condition physique exigée. Inscriptions auprès des organisateurs.
Ve 05 avril au Di 07 avril	Olivier Largillière	<b>Massif du Mont-Blanc, secteur des Contamines, niveau difficile, 3 jours, 7 personnes.</b> Hébergement en refuge. Covoiturage. Inscriptions au plus tôt auprès de l'organisateur.

Pour terminer ce riche programme d'activités et vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année, encore quelques photos...



Le froid, l'humidité, la tombée de nuit ? Rien n'arrête les grimpeurs du CAF de Bleau ! Ici, au Maunoury et à l'Isatis.

