

Certes, le printemps arrive mais la saison des sports de neige n'est pas encore terminée, voyez dans les pages suivantes les programmes de ski de randonnée et de raquettes encore en cours. En attendant, les raquetistes et skieurs de ce début d'année nous régaleront de leurs reportages et photos. Vous pouvez lire leur belle plume dans toute leur longueur sur notre site internet où de nombreux articles sont déposés.



GTJ, 120 km de Métabief à Giron, Jura, janvier 2024

Ici, arrivée spectaculaire à Chaux Neuve, sur l'un des plus grands tremplins de saut à ski du monde. Incroyables ces raquetistes du CAF de Bleau ! On ne sait toutefois pas combien d'heures d'entraînement il a fallu à Céline, leur guide, pour les amener à réaliser un tel saut...



Le Chalet des Tuffes, Jura, janvier 2024

Initiation à la rando raquettes et intégration pour les nouveaux membres du club. De beaux paysages hivernaux, de la convivialité et une organisation sans faille de la part de Laurence, Céline et Cédric.



Mont Dolent, ski de randonnée, massif du Mont-Blanc, février 2024



Un brin équilibriste, la descente du Mont-Dolent mais Olivier assure les pas de ses deux compagnons de course, Mathieu et Pascal.



## 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 :*

En raison des dates très rapprochées, nous privilégions le programme des festivités liées à l'anniversaire du club et n'organiserons pas de week-end multi-activités. Pas de panique, voyez le programme dans les pages suivantes, il est bien fourni : au printemps, séjour escalade entre autres aux Dentelles de Montmirail, randonnée sur le Sentier des Douaniers et dans les Alpes méridionales italiennes, cet été, stage d'alpinisme et camp alpin puis, cet automne, randonnée itinérante et en étoile dans les Alpes françaises. Sans oublier les séjours neige dédiés au ski de randonnée et raquettes durant les mois d'avril et mai.

- ✚ **Les dates des courses de ski de randonnée** ont toutes été modifiées, cf la section Sports de Neige.
- ✚ **Les 5, 6 et 7 avril**, séjour raquettes Contamines, une place est encore disponible
- ✚ **Les 27 et 28 avril**, randonnée Auxerre – Vézelay, une place est encore disponible.
- ✚ **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. Suivez ses communications sur Infocaf.
- ✚ **Le 12 juin**, à la MASA à Fontainebleau, à 20h30, réunion d'information pour le camp alpin.
- ✚ **Le 30 juin**, de 10h à 13h, séance de révision des manoeuvres de cordes pour l'activité escalade du camp alpin, au Sablibum du Puisselet.
- ✚ **Du 6 au 20 juillet**, le camp alpin d'été s'établira à Séez, près de Bourg-Saint-Maurice, en Savoie.
- ✚ **« Un sport pour la vie » : le dispositif Marche Santé du samedi matin accueille désormais 8 personnes.** 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, 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	Sorties Bloc
Sa 06 avril 14:00 - 17:00	Vincent Mas,	<b>Bloc - Mont-Ussy</b> Tous niveaux : jaune PD-, orange AD+, bleu D+, rouge TD+ Parking maison forestière des Huit Routes à Fontainebleau.
Di 14 avril 14:00 - 17:00	Céline Boissier	<b>Bloc - Rocher Guichot</b> Orange AD-, bleu D, rouge TD+. Parking de la Vallée de la Mée.
Sa 20 avril 14:00 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - Franchard Sablons</b> Tous niveaux : orange, Bleu D, Rouge TD
Sa 27 avril 14:00 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - 95.2</b> Tous niveaux Parking de la Croix Saint-Jérôme.
Di 05 mai 14:00 - 17:00	Hervé Michel	<b>Bloc - Cul de chien</b> Tous niveaux.
Di 12 mai 14:00 - 17:00	Céline Boissier	<b>Bloc - Cuisinière</b> Tous niveaux. Parking d'Isatis
Di 19 mai 14:00 - 17:00	Gérard Le Quang	<b>Bloc - Rocher Saint-Germain</b> Tous niveaux : Jaune PD+, Orange AD, Bleu D+, Rouge TD+. Parking du Cabaret Masson.
Sa 25 mai 14:00 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - Désert d'Apremont</b> Tous niveaux : Jaune PD+, Orange AD, Orange AD+, Bleu D+ Parking du Carrefour de l'Épine sur la D607 du côté du tunnel opposé au Bas Cuvier.

Sa 01 juin 14:00 - 17:00	Georges Tsao	<b>Bloc - Restant du Long Rocher</b> Niveaux : jaune PD, orange AD+ Parking de Bourron-Marlotte, au bout de la route de la Plaine Verte.
Sa 08 juin 14:00 - 17:00	Malik Benreguig	<b>Bloc - La Ségognole</b> Tous niveaux.
Sa 15 juin 14:00 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - Le Puiset</b> Tous niveaux : Jaune, Orange, Bleu
Sa 22 juin 14:00 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - La Padôle</b> Tous niveaux Parking : à l'Ouest de Soisy-sur-Ecole (à 1,5 km), sur la D83 en direction de la Ferté-Alais, prendre un chemin de terre qui part en oblique et se garer à la lisière du bois.
Di 30 juin 10:00 - 13:00	Hervé Michel	<b>Séance de manœuvres de cordes pour la préparation au camp alpin d'été - Le Sablibum du Puiset</b> 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. 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 30 juin 14:00 - 17:00	Hervé Michel	<b>Bloc - Le Puiset Mont Sarrasin</b> Tous niveaux : jaune PD, Orange AD+, Bleu D

Date	Encadrants	Sorties Falaises
Sa 13 avril 08:00 - 20:00	Hugues Accarie	<b>Journée en falaise - Rocher Sainte-Catherine, Vieux-Château, en Côte-d'Or.</b> Cordées autonomes. 10 participants Covoiturage Inscriptions et renseignements auprès de l'organisateur.
Sa 27 avril au Di 28 avril	Hervé Michel	<b>Week-end en falaise - Hauteroche, en Côte-d'Or (à confirmer)</b> Tous niveaux. 10-12 participants. Covoiturage Hébergement sous tente Inscriptions et renseignements auprès de l'organisateur.
Sa 01 juin au Ve 07 juin	Malik Benreguig	<b>Séjour aux Dentelles de Montmirail</b> Hébergement au Camping municipal de Roquefiguier à Beaumes de Venise Covoiturage Contactez l'organisateur
Sa 06 juillet au Sa 20 juillet	Annie Adam Odile Zaniolo	<b>Camp alpin en Vanoise, à Séez près de Bourg-Saint-Maurice (Savoie)</b> Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du samedi 6 au samedi 20 juillet au camping Le Reclus, à Séez. Au programme comme les autres années : randonnée, escalade, possibilité de randonnée alpine et via ferrata, avec ou sans encadrement. Contacter Annie Adam pour tout renseignement. Une réunion d'information pour les participants aura lieu à la MASA à Fontainebleau, le mercredi 12/06/2024 à 20h30. La fiche d'inscription est également disponible via le lien ci-après : <a href="#">fiche d'inscription</a> Chacun est invité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp. Voir sorties bloc pour séance de manœuvres de cordes.

## 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.

Contacter 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 avril 14:00 - 17:00	Hubert Protin	<b>Promenade dans le Marais et ses environs</b> , à Paris, entre jardins, monuments, quartiers historiques et détours insolites. Niveau facile 3h, rendez-vous à 14h à la Gare de Lyon.
Di 14 avril 14:00 - 17:30	Nadine Peuch	<b>Platières des Béorlots et mare aux Coulevreux</b> , niveau moyen, 3h30, rendez-vous à 14h au parking Auberge du Bois Rond.
Di 21 avril 14:00 - 17:30	Marie-Thérèse Balaguer	<b>Mare aux Sangliers et, par l'Envers d'Apremont, Mare aux Biches</b> , niveau moyen, 3h30, rendez-vous à 14h au parking d'Apremont. Parking d'Apremont route de la Gorge aux Néfliers (proximité route Ronde).
Sa 27 avril au Di 28 avril	Olivier Largillière	<b>Auxerre - Vézelay</b> , niveau moyen, 56 km en deux jours avec un hébergement à mi-chemin. 13 personnes. Il reste une place disponible, contacter l'organisateur au plus vite pour inscription et horaire de départ. Covoiturage.
Di 28 avril 14:00 - 17:30	Ghislaine Combronde	<b>Les crêtes de Soisy-sur-Ecole</b> , niveau moyen 3h30, rendez-vous à 14h à l'auberge Le Saut du Postillon. Auberge Le Saut du Postillon, D948, rue de Milly-la-Forêt à Soisy-sur-Ecole.
Me 01 mai 14:00 - 17:30	Gilles Jordan	<b>On se marre...</b> , niveau moyen, 3h30, rendez-vous à 14h au parking du Rocher Canon.
Di 05 mai 14:00 - 17:00	Isabelle Moratelli	<b>Aux alentours de Livry-sur-Seine</b> , niveau moyen 3h, rendez-vous à 14h à la gare SNCF de Livry.
Ma 07 mai au Di 12 mai	Céline Baralon	<b>Randonnée itinérante sur le sentier des Douaniers</b> , région de Saint-Brieuc. Niveau moyen. 8 personnes Départ le 7/05 au soir et retour le 12/05 en covoiturage. Etapes de 15 à 25 km, dénivelés de 100 à 450 m par jour. 8 places, sous réserve de disponibilité des établissements au moment de la réservation. Contacter au plus l'organisatrice.
Di 26 mai au Me 05 juin	Hubert Protin	<b>Séjour de randonnée alpine dans les Alpes ligures méridionales (Italie)</b> Les itinéraires réalisés, pour commencer, sont faciles et pas longs, puis ils deviennent de plus en plus amples sur la période, entrecoupés de (quelques) jours de repos et/ou de tourisme. Les sommets gravis font de 300 à 2450 m d'altitude. Le séjour se déroule au camping de Pian dei Boschi - hébergement sous tente, en bungalow ou en studio/appartement - à Pietra Ligure, sur la Riviera italienne, à 1,5 km de la plage. Dépaysement garanti.  Pour les personnes intéressées, contacter l'organisateur dès que possible.

Di 26 mai 14:00	Benoit Sénéchal	<b>Lieu à préciser</b> , niveau moyen 3h. Le lieu de rendez-vous sera communiqué via Infocaf, une semaine avant, par l'organisateur.
Di 02 juin 14:00 - 17:30	Jean-Louis Dufлот	<b>Autour de la vallée du ru de Javot</b> , facile 3h30, rendez-vous à 14h devant la mairie de Machault.
Di 09 juin 09:00 - 15:00	Nadine Peuch	<b>Rocher de Milly et de Cornebiche</b> , niveau moyen 5h, rendez-vous à 9h au carrefour d'Occident. Prévoir pique-nique.
Di 16 juin 14:00 - 17:30	Marie-Thérèse Balaguer	<b>Tour Denecourt, méditation à la Croix du Calvaire et direction Rocher Cassepot par la Croix d'Augas</b> , niveau moyen 3h30, rendez-vous à 14h au parking de la Croix de Toulouse.
Sa 06 juillet au Sa 20 juillet	Annie Adam  Odile Zaniolo	<b>Camp alpin en Vanoise, à Séez près de Bourg-Saint-Maurice (Savoie)</b> Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du samedi 6 au samedi 20 juillet au camping Le Reclus, à Séez. Au programme comme les autres années : randonnée, escalade, possibilité de randonnée alpine et via ferrata, avec ou sans encadrement. Contacter Annie Adam pour tout renseignement. Une réunion d'information pour les participants aura lieu à la MASA à Fontainebleau, le mercredi 12/06/2024 à 20h30. La fiche d'inscription est également disponible via le lien ci-après : <a href="#">fiche d'inscription</a> Chacun est invité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp.
Di 01 septembre au Di 08 septembre	Catherine Benoit Isabelle Moratelli	<b>Randonnée itinérante dans les Alpes. Tour du Mont-Viso en 6 jours, niveau soutenu.</b> Les personnes intéressées sont invitées à contacter dès à présent les organisatrices.
Di 29 septembre au Sa 05 octobre	Isabelle Moratelli	<b>Randonnée en étoile dans les Alpes, secteur Cervières ou Barcelonnette à préciser, niveau moyen.</b> Les personnes intéressées sont invitées à contacter dès à présent l'organisatrice.

## 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.**

## SPORTS DE NEIGE

ski de randonnée Georges TSAO / raquettes Saïd OULABSIR

Date	Encadrants	Sorties Ski de randonnée
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 Whympfer (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.
------------------------------	----------------	---

Date	Encadrants	Sortie Raquettes
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. Une place est encore disponible, contacter l'organisateur au plus vite

## ALPINISME

Olivier LARGILLIERE

Date	Encadrants	Sortie
Lu 01 juillet au Ve 05 juillet	Olivier Largillière	<b>Stage d'initiation en alpinisme, dans le massif du Mont-Blanc, 4 à 8 personnes.</b> Encadrement par un guide de haute montagne. Bonne condition physique exigée. Contacter dès à présent l'organisateur pour tous les détails de ce stage et inscription.

*Pour clore ce bulletin, allons faire un petit tour dans la belle et insolite forêt de Fontainebleau :*



A l'escalade, ça papote, ça grimpe, un peu, ça joue aussi... cochon pendu et chat perché !



Photo insolite prise dans le secteur d'Apremont, marche rapide.

Le joyeux groupe de marche nordique, vers la Croix du Grand Maître



## CONTACTS

Adresse postale du Club :  
**Maison des Associations, 6 rue du Mont Ussy,  
77300 FONTAINEBLEAU.**  
Pour tout renseignement, lieux de réunion, adhésion... :

**06 10 46 71 61**

Adresse électronique : [contact@cafbleau.fr](mailto:contact@cafbleau.fr)

Site Internet : <https://www.cafbleau.fr>