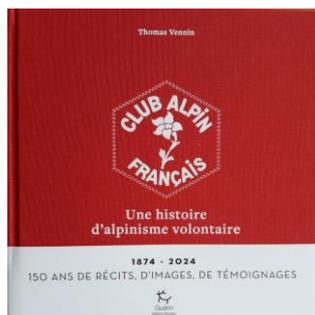


Cent cinquante ans ! Né un 2 avril 1874 des rêves et de la volonté de 137 passionnés de montagne, le Club Alpin Français compte à présent 110 000 membres, simples amateurs ou virtuoses. Un très beau livre des Editions Guérin revient en images et à travers de nombreux témoignages sur une association qui a démocratisé l'accès à la montagne.



Il sera mis à disposition des participants au prochain camp alpin et rejoindra ensuite notre bibliothèque à la MASA où il pourra être consulté sur demande.

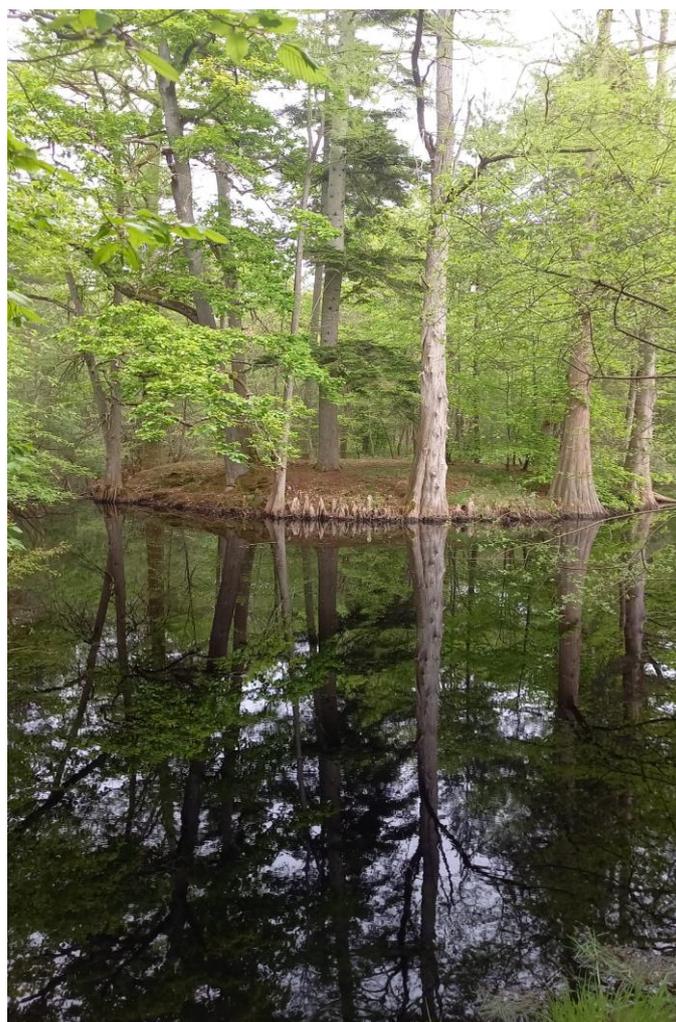
Quant à notre club, cela fait 30 ans qu'il rassemble les passionnés de la montagne, de l'escalade à Fontainebleau et ailleurs, de la randonnée pédestre, de la raquette et du ski de randonnée. Sa vocation est également d'accueillir les débutants et de les conduire progressivement vers l'autonomie. Il s'est enrichi au fil du temps de nouvelles sections : la marche nordique, la marche rapide, la marche famille ainsi que la dynamique école d'escalade Jeunes labellisée FFCAM qui accueille les enfants dès l'âge de 8 ans.



Fête des 30 ans à la ferme du Coquibus, 8 juin 2024.

Se succèdent depuis 30 ans des bénévoles qui s'engagent pour l'organisation et la sauvegarde de ce bien précieux qu'est le partage d'activités en groupe. Tels qu'on les voit à l'œuvre aujourd'hui alors que nombre d'entre eux sont en activité professionnelle, notre club a de beaux jours devant lui. 258 adhérents, à ce jour, viennent parfaire le tableau.

Depuis des dizaines de milliers d'année, la forêt de Fontainebleau offre à l'homme ses paysages et ses bienfaits. Elle est la reine de nos cœurs, à nous marcheurs et grimpeurs du CAF qui l'arpentons chaque semaine malgré ce printemps humide et frais qui semble ne pas vouloir laisser sa place à l'été.



Mare aux Cerfs, marche rapide, 1^{er} mai 2024.

La présence de cyprès chauves, habitués des contrées plus chaudes et humides, confère à ce lieu une atmosphère exotique singulière dans la forêt de Fontainebleau. Le cyprès chauve est l'emblème de la Louisiane et de ses bayous. Se développent à son pied ces excroissances spongieuses appelées pneumatophores qui lui permettent de respirer et de s'enraciner.

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 1^{er} au 05 juillet, stage d'alpinisme dans le massif du Mont-Blanc.
- ✚ Du 6 au 20 juillet, camp alpin basé à Séez, près de Bourg-Saint-Maurice (Vanoise, Savoie). 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 30 juin sur le site Le Sablibum du Puiselet.**
- ✚ Du 1^{er} au 08 septembre, randonnée itinérante autour du mont Viso, Alpes cottiennes, Italie.
- ✚ Les 07 et 08 septembre, Forum des Associations, respectivement à Fontainebleau et Bois-le-Roi.
- ✚ Le 14 septembre, reprise de l'école d'escalade.
- ✚ Les dimanche 15 et samedi 21 septembre, journées portes ouvertes pour les activités d'escalade, randonnée, marche nordique et marche rapide. C'est l'occasion de faire découvrir le club dans une ambiance chaleureuse car les lieux de rendez-vous sont communs à toutes les activités (voir les sections Escalade et Randonnée pour plus de précisions). Le samedi 21 septembre, un pot de bienvenue est offert en fin d'après-midi, et donne lieu en général à un rassemblement très animé.
- ✚ Le 29 septembre, journée falaise au Parc, massif du Saussois (Yonne) pour des cordées autonomes.
- ✚ Du 29 septembre au 05 octobre, randonnée en étoile dans le secteur de Cervières, Hautes-Alpes.
- ✚ Le 03 octobre, reprise des séances d'escalade à la salle Karma.
- ✚ « 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, 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.fccam.fr en France, U.E., Suisse et Maroc.

Vous pouvez retrouver sur notre site internet la grille des tarifs.

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 l'adresse contact@cafbleau.fr. Ensuite vous pourrez transmettre vos propositions à infocaf77@cafbleau.fr qui distribue à tous les adhérents. Pour recevoir ce programme 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 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
Di 30 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. Le lieu pourra être modifié en cas de mauvaise météo. Il est indispensable de signaler quelques jours avant sa présence afin de faciliter la tâche de l'organisateur. 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	Bloc - Le Puiset Mont Sarrasin Tous niveaux : jaune PD, Orange AD+, Bleu D. Même parking que ci-dessus.
Sa 06 juillet 14:00 - 17:00	Céline Boissier	Bloc - Désert d'Apremont secteur Clair Bois En fonction de la météo l'heure et le lieu pourront être modifiés par l'organisateur 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.

Sa 31 août 14:00 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - Rocher Canon Tous niveaux Parking du Rocher Canon.
Di 08 septembre 14:00 - 17:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Isatis Tous niveaux : Jaune PD, Orange AD, Bleu D-, Rouge TD-, Blanc ED. Parking commun Isatis et Cuisinière.
Di 15 septembre 14:00 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - La Canche aux Merciers - journée portes ouvertes, rendez-vous 14h, parking de la Canche aux Merciers. Tous niveaux. Rendez-vous commun avec la randonnée. Sur la D64 , prendre le chemin goudronné de la Canche aux Merciers qui passe sous l'autoroute et conduit à un grand parking. Coordonnées GPS 48.39049 2.55283
Sa 21 septembre 14:00 - 17:00	Vincent Mas	Bloc - Le Restant du Long Rocher - journée portes ouvertes, rendez-vous 14h, parking de la Plaine Verte. Rendez-vous commun avec la randonnée. Nous vous invitons au pot de bienvenue, en fin de séance, sur le pré jouxtant le parking. Sur D 58 , à l'entrée ou la sortie de Bourron-Marlotte selon le sens d'arrivée, prendre le chemin de la Grande Vallée au niveau de la maison forestière, puis 300 m plus loin, obliquer à gauche et suivre jusqu'au bout la route forestière de la Plaine Verte qui mène au parking longeant la Plaine Verte. Coordonnées GPS 48.35404 2.72766
Sa 28 septembre 14:00 - 17:00	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.

Date	Encadrants	Sorties Falaises
Sa 06 juillet au Sa 20 juillet	Sans encadrement	Camp alpin en Vanoise, à Séez près de Bourg-Saint-Maurice (Savoie) 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, sans encadrement. Contacter l'organisatrice, Annie Adam, pour tout renseignement et inscription tardive. Lien pour la fiche d'inscription : fiche d'inscription . Chacun est invité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp. Voir sorties bloc pour séance de manœuvres de cordes.
Di 29 septembre 08:00 - 18:00	Hervé Michel	Falaise - Les Rochers du Parc (Le Saussois) Journée falaise - 10 participants - tous niveaux Se renseigner auprès de l'organisateur.

ESCALADE A LA SALLE KARMA

Hugues ACCARIE

Les séances hebdomadaires reprendront **jeudi 03 octobre**. 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

La date de reprise est fixée au **samedi 14 septembre**. Contacter Annie ADAM pour toute information.

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
Sa 06 juillet au Sa 20 juillet	Annie Adam, organisatrice du camp alpin	Camp alpin en Vanoise, à Séez près de Bourg-Saint-Maurice (Savoie) Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du samedi 6 au samedi 20 juillet, au camping Le Reclus. Au programme comme les autres années : randonnée, escalade, possibilité de randonnée alpine et via ferrata, sans encadrement. Contacter Annie Adam pour tout renseignement et inscription tardive. Lien pour la fiche d'inscription : fiche d'inscription . Chacun est invité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp.
Di 18 août 14:00 - 17:00	Christian Chapirot	Tour des gorges de Franchard, niveau facile mais terrain rocheux, 3h, rendez-vous à 14h au parking de l'ermitage de Franchard.
Di 01 septembre au Di 08 septembre	Catherine Benoit	Randonnée itinérante autour du mont Viso, Alpes italiennes. Les inscriptions sont closes sauf désistement signalé par l'organisatrice.
Di 15 septembre 14:00 - 17:00	Irène Nogier	La Canche aux Merciers, journée portes ouvertes. Facile, 3h, rendez-vous à 14h, parking de la Canche aux Merciers. Tous niveaux. Rendez-vous commun avec l'escalade. Sur la D64, prendre le chemin goudronné de la Canche aux Merciers qui passe sous l'autoroute et conduit à un grand parking. Coordonnées GPS 48.39049 2.55283.
Sa 21 septembre 14:00 - 17:00	Nadine Peuch	Le Restant du Long Rocher, journée portes ouvertes. Facile, 3h, rendez-vous à 14h au parking de Bourron-Marlotte, au bout de la route de la Plaine Verte. Rendez-vous commun avec l'escalade. Nous vous invitons au pot de bienvenue, en fin de séance, sur le pré jouxtant le parking. Sur D 58 , à l'entrée ou la sortie de Bourron-Marlotte selon le sens d'arrivée, prendre le chemin de la Grande Vallée au niveau de la maison forestière, puis 300 m plus loin, obliquer à gauche et suivre jusqu'au bout la route forestière de la Plaine Verte qui mène au parking longeant la Plaine Verte. Coordonnées GPS 48.35404 2.72766
Di 29 septembre au Sa 05 octobre	Isabelle Moratelli	Randonnée en étoile dans les Hautes-Alpes, secteur Cervières, niveau moyen. Il reste quelques places. Contacter l'organisatrice au plus vite.

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, pour une durée de 2 heures :

- **le samedi matin**, hors vacances scolaires, pour **Saïd et la marche nordique**
- **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.**

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

Ce programme d'activités se trouve allégé en cette période estivale. Toute l'équipe encadrante a bien mérité ses vacances elle aussi et cela laisse de la place pour les beaux souvenirs. Tour à tour curieux, peintres, chanteurs, maîtres de cérémonie, gourmands et fêtards mais surtout sportifs, les cafistes de Bleau se racontent :

« Lorsque je suis arrivée dans la région je me suis dit : « il faut profiter de cette belle forêt ».

Alors je me suis mise en quête d'une activité. Le VTT... surtout pas ! Le jogging...non plus ! Le club de randonnée du village... dans quelques années ! Et puis j'ai trouvé le groupe de marche rapide : deux heures dans la forêt le dimanche matin, une bonne dose d'effort musculaire, une dose de cardio, une double dose de convivialité, le tout au pas cadencé et sous l'œil bienveillant de Cédric.

La recette est parfaite.

Merci le CAF ! » Christine L., juin 2024.



« Durant plusieurs mois, au gré des intempéries et des emplois du temps, Hervé B. a orchestré le travail d'une équipe d'une quinzaine de grimpeurs pour la rénovation du circuit bleu d'Apremont-Bizons. On a bien défriché, brossé, balayé les blocs (si, si) avant de tester leurs prises et d'y ajouter la touche de peinture finale, celle dont la couleur nous intimide ou nous défie. On peut dire que nous les avons grimpés dans tous les sens les blocs de ce circuit, certes à l'aide d'une échelle parfois, mais le résultat est là !

Vous trouverez sur le site internet le parcours détaillé de ce circuit. »

Odile, mai 2024..



« La vaillante équipe au complet au dernier ravitaillement de la randonnée Auxerre-Vézelay, avant l'ascension finale vers la basilique.

Superbe rando organisée par le CAF d'Auxerre et évidemment par Olivier qui ne s'en lasse pas depuis 1997 ! Quelle chance, pas une goutte de pluie le long de ses 57 km »

Laurence L., avril 2024.

Et, pour terminer, la fête, bel été à tous !

« Les 30 ans du CAF

Il m'a été demandé aimablement d'écrire un article pour notre bulletin trimestriel.

Agréable besogne que de vanter une organisation sans faille avec un comité composé de cafistes uniques qui se sont mobilisés pour que cette soirée soit mémorable ! Grand Merci à toute l'équipe. Plus de 60 personnes ont profité de cette petite fiesta à la ferme du Coquibus, avec le soleil !

Au menu :

Différentes activités dans l'après-midi suivies de l'apéro concert avec le groupe de Dominique P.

Puis, maravillosa muy buena paëlla avec la surprise aux nougats de Claire et Dominique en intermède.

Et nous avons continué la soirée en dansant sur les rythmes fous de nos 7 musiciens puis dans la discothèque du Coquibus créée pour l'événement !

Un petit clin d'œil à nos deux créateurs, Benoît et Christian, grâce à qui nous étions tous réunis ce soir-là et merci à tous nos adhérents.

Sportez-vous bien ! » Saïd, juin 2024.



La paëlla... et les nougats !



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

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