

C'est une nouvelle saison qui commence bien pour notre club. Notre participation aux forums d'association a été suivie d'un nombre important d'inscriptions à nos sorties « Portes ouvertes en forêt ». De nouvelles adhésions sont arrivées, de quoi nourrir l'enthousiasme de nos encadrants qui nous proposent un programme d'activités bien rempli et varié pour le trimestre à venir.

L'accent est à nouveau mis sur les sorties d'initiation au ski de randonnée ainsi que sur les sorties raquettes.

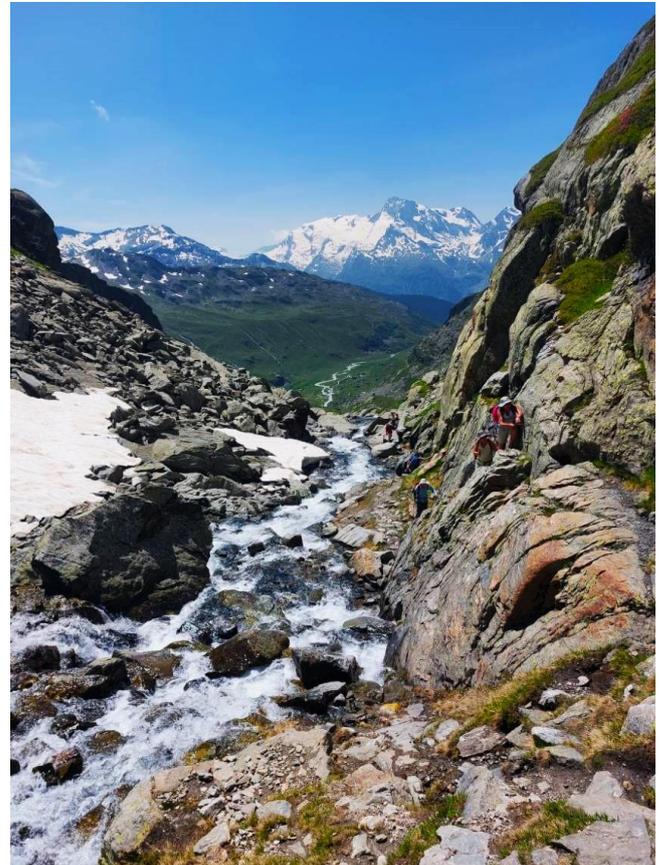
Mais, cet été, outre les sorties escalade sur blocs et les randonnées en forêt ou en itinérance montagnarde, un groupe d'une trentaine de personnes, dont trois très jeunes qui nous ont ravies par leur dynamique fraîcheur, a participé au camp alpin d'été, en Vanoise. Se sont succédées belles randonnées et escalades en falaise concoctées, comme d'habitude, au sein du cercle magique des réunions journalières. Vous pouvez en juger ci-après par quelques témoignages. On n'a pas oublié, non plus, de fêter comme il se doit toutes ces réalisations autour d'un barbecue !

La Pierra Menta, (2714 m), une grande voie et une belle randonnée, Malik B.



En fin de séjour, un groupe de sept randonneuses et grimpeurs ont partagé une belle balade en direction du refuge de la Balme (2009 mètres) où ils avaient prévu de passer la nuit. La soirée au refuge fut égayée par un concert-surprise de trois jeunes musiciens et chanteurs itinérants.

Le lendemain matin, les grimpeurs ont atteint le pied de la voie Dao-Domi en deux heures environ, après quelques tâtonnements et passages de névés inattendus. L'escalade fut ensuite agréable, sur un très bon rocher, offrant une vue magnifique : merci au coup de pied de Gargantua ! Les randonneuses ont, quant à elles, atteint le lac et le refuge de Pisset (2514 m) puis le col sud du grand Fond et profité, là aussi, d'un magnifique panorama, le tout sous un beau soleil !



Randonnée au Petit lac et short rouge, Sonia U.

Nous voilà partis randonner, à huit, jusqu'au Petit Lac (plateau de la Sassièrre). Tandis que notre botaniste, Marie-Paule, reste observer la nature au niveau du refuge du Ruitor (ancienne maison d'alpage) nous continuons en longeant le torrent. Le paysage est magnifique entre verdure et éboulis rocheux. Une rivière à traverser se présente ; Franck nous passe une corde sous les bras pour assurer notre saut. Nous grimpons sur de petites barres rocheuses avec un passage aérien à franchir. Pour ce faire, notre amie Marie-Thérèse s'arque-boute sur ses bâtons quand soudain c'est la glissade. Derrière elle, quelqu'un la rattrape par le postérieur. Oups ! Sauvetage par le fameux short rouge. C'est un randonneur allemand qui l'aide aussi à franchir le rocher suivant en lui maintenant la jambe. Marie-Thérèse remercie chaleureusement son sauveur qui la félicite pour son âge qu'elle a tenu à lui préciser !

Au terme de cette jolie randonnée, Jean-Louis nous offre un pot au refuge du Ruitor ; il a fait halte là avant les barres rocheuses, "Il faut savoir s'arrêter au bon moment" nous dit-il, dans toute sa sage expérience.

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 :

- ✚ **Le 20 novembre, à 20h30, Assemblée Générale du club**, à la MASA de Fontainebleau. Une convocation vous sera adressée en temps voulu.
- ✚ **Le 10 octobre**, reprise des séances d'escalade du jeudi soir à la salle Karma.
- ✚ **Du 29 septembre au 05 octobre**, randonnée en étoile dans le secteur de Cervières, Hautes-Alpes.
- ✚ **Le 27 novembre, à 20h30, présentation du programme "Sports de neige"** à la MASA de Fontainebleau.
- ✚ **Le 7 décembre, exercices de recherche de personnes enfouies sous la neige à l'aide de détecteurs (DVA)**, Cf section "Sports de neige".
- ✚ **Durant tout l'hiver sont proposées des sorties ski de randonnée et raquettes. Est également en gestation un projet de camp alpin d'hiver, multi-activités, possiblement durant la semaine du 22 février au 2 mars 2025.** Sa tenue sera confirmée par les organisateurs via le canal de diffusion Infocaf77.
- ✚ **« 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. Voir le flyer joint à ce bulletin-programme.

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 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 01/09/2024 est valide jusqu'au 30/09/2025. Le certificat médical n'est plus exigé si vous validez un auto-questionnaire de santé-sport, voyez la rubrique « Le club/adhésions » de notre site internet www.cafbleau.fr. Vous y trouverez aussi les tarifs.

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 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 06 octobre 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	Bloc - Calvaire Tous niveaux : Jaune PD-, Orange AD+, Bleu D+ Parking de la Croix d'Augas.
Sa 12 octobre 14:00 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - Cul de chien Tous niveaux. Parking de Noisy-sur-Ecole.
Di 20 octobre 14:00 - 17:00	Hervé Michel	Bloc - Mont Aigu Tous niveaux Parking de la Faisanderie
Sa 26 octobre 14:00 - 17:00	Malik Benreguig	Bloc - Roche aux Sabots Tous niveaux : Vert F, Jaune PD+, Orange AD, Bleu D, Rouge TD+. Parking du cimetière de Noisy-sur-École.
Sa 02 novembre 13:30 - 17:00	Thierry Liger	Bloc - JA Martin Tous niveaux Parking du de Rocher Cailleau. Le Vaudoué
Sa 09 novembre 13:30 - 17:00	Céline Boissier	Bloc - Rocher de Corne-Biche - Plaine de Chanfroy Niveaux Jaune PD, Orange AD-, et à 200 mètres vers l'Est Orange AD, Bleu D+. Parking de la Plaine de Chanfroy.
Di 17 novembre 13:30 - 17:00	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.

Sa 23 novembre 13:30 - 17:00	Vincent Mas	Bloc - Rocher Fin Tous niveaux : Jaune PD, Orange AD, Bleu D, Rouge TD+. Parking de la Vallée de la Mée - Le Vaudoué.
Sa 30 novembre 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	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).
Di 08 décembre 13:30 - 17:00	Hervé Michel	Bloc - Isatis Tous niveaux : Jaune PD, Orange AD, Bleu D-, Rouge TD-, Blanc ED. Parking commun Isatis et Cuisinière.
Sa 14 décembre 13:30 - 17:00	Vincent Mas	Bloc - Buthiers piscine Tous niveaux : Jaune F, Orange AD-, Bleu D+, Rouge TD+. En cas de pluie, repli sur la salle d'escalade de Buthiers Parking de Buthiers
Sa 21 décembre 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	Bloc - Apremont Bizons Blanc EN, Jaune PD+, Orange AD+, Bleu D, Rouge TD Parking de la buvette de la Caverne aux Brigands (Bas Bréau de Barbizon)
Sa 28 décembre 13:30 - 17:00	Gérard Le Quang	Bloc - Vallée de la Mée - Potala Tous niveaux. Parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué.

ESCALADE A LA SALLE KARMA

Hugues ACCARIE

Les séances hebdomadaires reprennent **jeudi soir 10 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

Les cours ont repris. Contacter Annie ADAM pour toute information ou précision..

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 06 octobre 13:30 - 16:30	Hervé Béranger	Trouvons le chemin de la tête de sanglier, facile 3 h, rendez-vous à 13h30 au parking du Cabaret Masson (3 km au nord de Fontainebleau) Nous partirons du Rocher Saint-Germain vers la Butte Saint-Louis puis vers les Monts de Truie, puis par un long détour parfois cavernicole nous rejoindrons le Rocher Saint-Germain et ses vues magnifiques. Facile mais avec cependant un peu de dénivelé.

Di 20 octobre 10:50 - 18:30	Benoit Sénéchal	Joigny, coteaux et bords de l'Yonne, niveau moyen 15 à 18 km. Rdv 10h50 à la gare de Saint-Julien-du-Sault. Repas tiré du sac. Rendez-vous 10h50 gare de St Julien du Sault. Trajet en train aller : gare de Fontainebleau départ 9h26 direction Montereau, changement ensuite direction Laroche-Migennes. Retour en gare de Fontainebleau à 18h30. Prévenir Benoît Sénéchal de votre venue, il sera déjà dans le premier wagon.
Di 03 novembre 13:30 - 16:30	Nadine Peuch	Rochers du Mont Morillon, des Demoiselles et du Mauvais Passage, niveau moyen 3 h, rendez-vous à 13h30 sous l'aqueduc de la Vanne (D152, à 3km de l'Obélisque de Fontainebleau).
Di 10 novembre 13:30 - 16:30	Hervé Béranger	En passant par un beau bivouac, niveau facile, 3h, rv au carrefour du Rocher aux Nymphes au début de la D58 qui mène à Bourron-Marlotte Avec un passage de blocs rocheux à franchir avec courage dans un paysage surprenant.
Di 17 novembre 13:30 - 16:30	Jean-Louis Duflot	Vallée de la Seine, niveau facile 3 h, rendez-vous à 13h30 à la gare de Champagne-sur-Seine.
Di 24 novembre 13:30 - 17:30	Benoit Sénéchal	Point de vue du camp d'Arbonne, niveau moyen 3 à 4 h, rendez-vous à 13h30 au parking de la platière d'Apremont.
Di 08 décembre 13:30 - 16:30	Marie-Thérèse Balaguer	Vers le rocher Cassepot, niveau moyen 3 h, rendez-vous à 13h30 au parking de la Croix de Toulouse
Di 15 décembre 13:30 - 16:30	Jean-Louis Duflot	Vallée du Lunain, niveau facile 3 h, rendez-vous à 13h30 devant l'église de Paley.

RANDONNEE FAMILLE

Guillaume JOLY

Date	Encadrants	Sortie
Di 13 octobre 14:00 - 16:00	Guillaume Joly	Francharde, balade de 2 h, rendez-vous à 14h au parking des Gorges de Francharde, sur la route Ronde D301.

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.**

NB : lorsque le transport est assuré en car-couchettes, le départ a lieu soit le jeudi soir, soit 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.

La participation à la sortie « Recherche de personnes enfouies dans la neige, à l'aide de détecteurs DVA » est obligatoire pour le ski de randonnée et pour certaines sorties raquettes. Une séance est prévue sur le site du Cul de Chien, le samedi matin 7 décembre, rendez-vous à 9h45 au parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole. S'inscrire auprès de l'organisateur, Georges TSAO (georgestsao@orange.fr)

Date	Encadrants	Sorties Ski de randonnée
Sa 18 janvier au Di 19 janvier	Georges Tsao	Beaufort, niveau moyen, 2 jours, 8 personnes. Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur. Bonne condition physique exigée. Car-couchettes, départ le vendredi soir.
Ve 24 janvier au Di 26 janvier	Georges Tsao	Chablais, initiation au ski de randonnée, 3 jours, 8 personnes. Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur. Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Covoiturage, départ le vendredi matin.
Ve 07 février au Di 09 février	Georges Tsao	Névache, niveau moyen, 3 jours, 8 personnes. Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur. Bonne condition physique exigée. Car-couchettes, départ le jeudi soir.
Sa 15 février au Lu 17 février	Georges Tsao	La Grave, initiation au ski de randonnée, 3 jours, 8 personnes. Dates à confirmer. Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur. Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Covoiturage, départ le vendredi matin.
Ve 07 mars au Di 09 mars	Georges Tsao	Val Pellice, Piémont (Italie), niveau moyen, 3 jours, 8 personnes. Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur. Bonne condition physique exigée. Car-couchettes, départ le jeudi soir.
Ve 28 mars au Di 30 mars	Georges Tsao	Villar d'Arène, niveau moyen, 3 jours, 8 personnes. Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur. Bonne condition physique exigée. Car-couchettes, départ le jeudi soir.

Date	Encadrants	Sorties Raquettes
Ve 20 décembre au Di 22 décembre	Olivier Largillière Laurence Lahsen- Levesque	Massif des Bauges - Pour les nouveaux adhérents, en priorité, niveau moyen, 10 personnes. Du vendredi matin au dimanche soir. Covoiturage. Précisions et inscriptions auprès des organisateurs.
Ve 17 janvier au Di 19 janvier	Saïd Oulabsir Céline Baralon	Refuge du Berbois (massif du Jura), niveau moyen, 10 personnes. Précisions et inscriptions auprès des organisateurs. Covoiturage.
Ve 07 mars au Me 12 mars	Olivier Largillière Saïd Oulabsir	Vallée de Névache, séjour itinérant, niveau soutenu, 6 personnes. Formation DVA obligatoire. Covoiturage. Inscriptions auprès des organisateurs.

Ve 07 mars au Di 09 mars	Cédric Viviani Céline Baralon	Beaufortain, refuge du Nant du Beurre, niveau moyen, 6 personnes. Formation DVA obligatoire. Covoiturage. Inscriptions auprès des organisateurs.
Ve 18 avril au Lu 21 avril	Olivier Largillière Cédric Viviani	Massif de Belledonne, niveau soutenu, 6 personnes. Formation DVA obligatoire. Covoiturage. Inscriptions auprès des organisateurs.

Cela aurait pu être le tour du Mont Viso..., septembre, Isabelle H.



Cette année, Catherine et Isabelle M. nous avaient proposé de faire le tour du Mont Viso mais, malheureusement, la météo n'était pas du tout clémente. Aussi, le lundi matin à La Monta, premier jour de notre périple, sous la pluie et sans aucune visibilité vers le premier col Lacroix que nous devions emprunter pour passer en Italie, nous avons pris la sage décision de reporter cette rando. Un plan B s'est vite mis en place et Gilles a trouvé un gîte qui a pu nous accueillir tous, les 12 vaillants randonneurs. Réfugiés chez José au gîte du "Cassu" dans le charmant hameau du Roux à 4 km d'Abries, nous avons finalement passé une superbe semaine avec de belles randos chaque jour : col saint Martin ou col d'Abries avec la rencontre pacifiste des patous, puis col Valpreveyre suivi du col de la Bouche avec une tentative de passer en Italie mais toujours "bouchée". Nous nous sommes contentés d'une bonne soupe au refuge Nino Sardi avant de retourner sur nos pas. Ensuite, les lacs du Malrif depuis Aiguilles, jolie rando avec un très beau sentier en balcon pour le retour sur Abries.

Puis le dernier jour, Gilles nous a proposé une superbe randonnée avec un long parcours en crête qui vous offre des paysages splendides sur le Queyras, entre la vallée de Saint-Véran et celle de Ceillac. Les crêtes de la tête de Jacqueline suivies des crêtes de la Blavette avec une belle descente technique vers le vallon du Châtelard ont ponctué cette randonnée. Bref, une semaine bien remplie et dans la bonne humeur malgré le mauvais temps annoncé. Le tour du Mont Viso est toujours là et nous comptons bien nous y frotter une prochaine fois.

Et pendant ce temps-là, dans la forêt de Fontainebleau...



Marche nordique, Croix du Grand-Maitre, extension sans rébellion



Grimpeurs solidaires, Mont-Ussy et Isatis



Gérard et Matthieu raccords avec le circuit bleu, Buttes-aux-Dames



Manip. de cordes (?) au Sablibum en juin et embouteillage au Restant du Long Rocher, le jour des « Portes ouvertes » du 21 septembre

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 6

Adresse électronique : contact@cafbleau.fr Site Internet : <https://www.cafbleau.fr>