

**E**t voici qu'une autre année s'achève. Il est temps pour moi de vous souhaiter, à tous, de passer de belles fêtes de fin d'année.

Je suis ravi de voir le dynamisme de notre club, grâce à nos bénévoles qui s'investissent dans son fonctionnement et dans l'organisation de nos activités mais surtout grâce à vous tous qui êtes nombreux à participer à nos sorties.

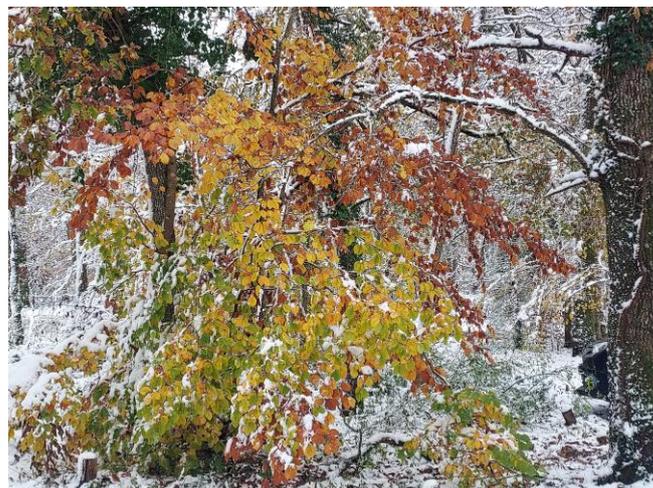
Les séjours raquettes, ski de randonnée, escalade et randonnée font le plein. Vous êtes de plus en plus nombreux à participer à la marche rapide, la marche nordique, la randonnée hebdomadaire et aux séances d'escalade.

C'est une source de motivation pour nos encadrants. Il ne faut pas hésiter à nous faire part de vos attentes et pourquoi pas à nous proposer des idées de sorties.

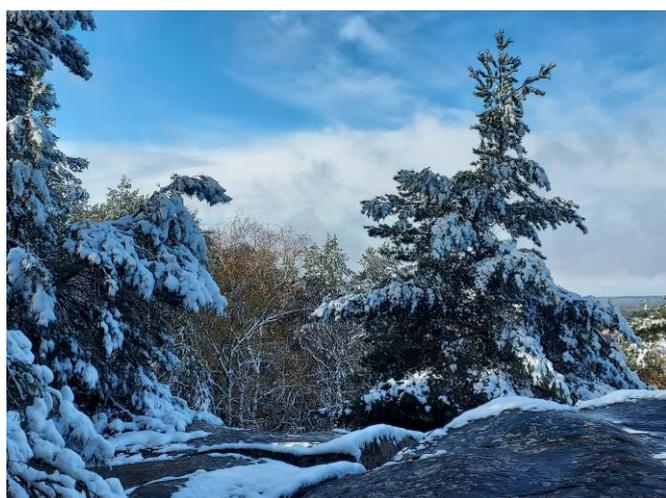
On peut également se réjouir d'avoir une école d'escalade qui fonctionne depuis de nombreuses années maintenant. Il est important de préparer la relève !

Je vous présente par avance tous mes voeux pour 2025. A très bientôt, et n'oubliez pas notre traditionnelle soirée Galette le 15 janvier à 20h30 à la MASA.

Thierry Liger, président.



*Nous ne voyons pas souvent notre forêt sous la neige mais Laurence K. a bien su capter les couleurs et la lumière de ce petit matin de novembre à Franchard alors que les feuillus étaient encore parés de leur habit d'automne.*



## 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 :*

- ✚ **Mercredi 15 janvier à 20h30 : la galette des Rois à la MASA à Fontainebleau**
- ✚ **Deux sessions ont été ajoutées en semaine pour les activités Marche nordique et Marche rapide.** Voir les modalités de participation dans le paragraphe dédié.
- ✚ **Durant tout l'hiver sont proposées des sorties ski de randonnée et raquettes.**  
Hormis pour la séjour "raquettes alpines" dans le Massif de Belledonne pour lequel il reste 1 place, toutes les inscriptions aux sorties raquettes sont closes sauf désistement qui sera signalé par les organisateurs via le canal Infocaf77 : un effet de la soirée de présentation du programme neige !
- ✚ **Nos traditionnels projets de Week-end multi-activités (week-end de la Pentecôte) et de Camp alpin d'été (du 5 au 19 juillet 2025) sont en gestation.** Une information plus précise sera délivrée d'ici quelques mois. Pour les nouveaux adhérents, il s'agit de rassemblements amicaux, en autonomie, donc sans encadrement durant lesquels nous pratiquons nos activités sportives.
- ✚ Et, toujours, « **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](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 01/09/2024 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](http://www.cafbleau.fr). Vous y trouverez aussi les tarifs.

L'Assurance de Personne (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.

**NB** : les personnes adhérentes à un autre Club Alpin Français (FFCAM) peuvent être rattachées au nôtre par le règlement de la part dite « club » (cf le site internet, onglet Le club -> Tarifs). Contacter le club pour inscription.

### *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](mailto:contact@cafbleau.fr). Ensuite vous pourrez transmettre vos propositions à [infocaf77@cafbleau.fr](mailto: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](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	Encadrant	Sortie
Sa 04 janvier 13:30 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - Calvaire</b> Tous niveaux : Jaune PD-, Orange AD+, Bleu D+ Parking de la Croix d'Augas.
Di 12 janvier 13:30 - 17:00	Hervé Michel	<b>Bloc - La Canche aux Merciers</b> Tous niveaux. Parking de la Canche aux Merciers.
Di 19 janvier 13:30 - 17:00	Céline Boissier	<b>Bloc - Gorges du Houx</b> Jaune PD+, orange AD Parking à la Croix de Franchard, près de la route du Mont-Aigu.
Sa 25 janvier 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	<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 01 février 13:30 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - Rocher Fin</b> Tous niveaux : jaune PD, orange AD, bleu D, rouge TD+. Parking de la Vallée de la Mée - Le Vaudoué.
Di 09 février 13:30 - 17:00	Malik Benreguig	<b>Bloc - Eléphant</b> Tous niveaux : Jaune PD-, Orange AD, Bleu D, Vert TD, Noir ED- Parking de l'Eléphant.
Sa 15 février 13:30 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - Gorge aux Châts</b> Tous niveaux. Se garer sur la route des Grandes Vallées.
Sa 22 février 13:30 - 17:00	Vincent Mas	<b>Bloc - Rocher du Général</b> Jaune PD+, (Bleu TD- à proximité). Parking de la vallée de la Mée - Le Vaudoué

Sa 01 mars 13:30 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - Beauvais-Est (Rocher du Duc)</b> Tous niveaux. Grand parking sur la D75, à 150m du carrefour avec la D948.
Di 09 mars 13:30 - 17:00	Hervé Michel	<b>Bloc - Rocher Canon</b> Tous niveaux Parking du Rocher Canon.
Sa 15 mars 13:30 - 17:00	Céline Boissier	<b>Bloc - Roche aux Sabots</b> Tous niveaux : Vert F, Orange AD, Bleu D, Rouge TD+. Parking du cimetière de Noisy-sur-École.
Sa 22 mars 13:30 - 17:00	Vincent Mas	<b>Bloc - Buthiers piscine</b> 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 29 mars 13:30 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - Rocher Saint-Germain</b> Tous niveaux : Jaune PD+, Orange AD, Bleu D+, Rouge TD+. Parking du Cabaret Masson.

## ESCALADE A LA SALLE KARMA

*Hugues ACCARIE*

Les séances hebdomadaires ont lieu en général le jeudi soir. Deux encadrants sont présents à chaque séance, il est donc important de leur signaler votre 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	Encadrant	Sortie
Di 12 janvier 14:00 - 16:30	Christian Chapirot	<b>Le Rocher Canon en hiver, facile 2 h 30, rendez-vous à 14h00 au parking du Rocher Canon.</b>
Di 19 janvier 13:30 - 16:30	Hervé Béranger	<b>Le très long Restant du Long Rocher, facile à moyen, 3 h, rendez-vous à 13h30 carrefour de Vienne à 8 km de Fontainebleau sur la D148 route d'Episy</b> Nous randonnerons sur des sentes peu fréquentées près de crêtes rocheuses ou de vallons cachés avant et après avoir rejoint les parcours classiques autour de la grotte Béatrix.
Di 09 février 13:30 - 16:30	Marie-Thérèse Balaguer	<b>Vers les rochers de la Combe, la Marquise prenant la route du Léopard pour chasser la Louve, facile 3 h, rendez-vous à 13h30 à la Croix de Souvray sur la D152.</b>
Di 16 février 13:30 - 16:00	Hervé Béranger	<b>Hauteurs de la Solle, facile, 2h30, rendez-vous à 13h30 à la Maison forestière des Huit Routes de Fontainebleau</b>

Di 23 février 13:30 - 16:30	Nadine Peuch	<b>Vallée chaude, Cavachelins et Gros Sablons, niveau moyen 3 h, rendez-vous à 13h30 au parking de la Sambine sur la D64, à 5 km au sud d'Arbonne-la-Forêt, parcelle 156.</b>
Di 09 mars 13:30 - 16:30	Hervé Béranger	<b>Commanderie des Templiers et Val du Nid Corbin, facile, rendez-vous à 13h30 au parking de la JA Martin, à 1 km du Vaudoué sur la route d'Achères-la-forêt</b> Visite de la plus vieille commanderie des Templiers de France, certes très ruinée et en-dehors de toute route, puis, randonnée facile près du Vaudoué.
Di 23 mars 13:30 - 16:30	Marie-Thérèse Balaguer	<b>Vers la mare aux Sangliers puis celle des Biches pour rejoindre, par Billy, les Vaches, niveau facile 3 h, rendez-vous à 13h30 au parking d'Apremont sur la D409, puis Route Ronde.</b>
Ve 06 juin au Lu 09 juin	Céline Baralon	<b>Projet de randonnée itinérante dans le Cantal, niveau moyen, 8 personnes.</b> <b>Départ le vendredi soir</b> , randonnée du samedi au lundi. Un programme plus précis sera diffusé prochainement mais vous pouvez d'ores et déjà contacter 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, 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.**
- **Nouveauté** : en semaine, deux rendez-vous sont également proposés par Laurence Kuperfarb pour la marche rapide et Marie-Thérèse Balaguer pour la marche nordique, au gré de leur emploi du temps. Les contacter pour figurer sur leur groupe WhatsApp.

## SPORTS DE NEIGE

ski de randonnée Georges TSAO / raquettes Saïd OULABSIR

### 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.

- les sorties de ski-alpinisme proposées par **Olivier RAVISÉ** sont en général d'une durée de plus ou moins 3 jours modulable en fonction des conditions météorologiques et nivologiques. **Départ le jeudi soir et retour le dimanche soir ou départ le vendredi soir et retour le lundi soir.** En cas d'annulation, un report est possible sur le week-end suivant. A chaque sortie, il y a possibilité de basculer au dernier moment sur une autre massif alpin susceptible d'offrir de meilleures conditions, avec des courses techniquement équivalentes.

Date	Encadrant	Ski de randonnée
Sa 18 janvier au Di 19 janvier	Georges Tsao	<b>Beaufort, niveau moyen, 2 jours, 8 personnes.</b> 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	<b>Chablais, initiation au ski de randonnée, 3 jours, 8 personnes.</b> Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur. Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Co-voiturage, départ le vendredi matin.
Ve 31 janvier au Di 02 février	Olivier Ravisé	<b>Dômes de Miage 3673, Pain de sucre. Niveau skieur alpiniste confirmé, 3 jours, 5 à 6 personnes (2 cordées)</b> Les Contamines, refuge des Conscrits. Covoiturage ou location d'un minibus Traffic 8 places.

Ve 07 février au Di 09 février	Georges Tsao	<b>Névache, niveau moyen, 3 jours, 8 personnes.</b> 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	<b>La Grave, initiation au ski de randonnée, 3 jours, 8 personnes. Dates à confirmer.</b> Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur. Bonne condition physique exigée et pratique du ski alpin. Co-voiturage, départ le vendredi matin.
Ve 21 février au Di 23 février	Olivier Ravisé	<b>Aiguille d'Argentières 3901, couloir du milieu, col du Tour Noir. Niveau skieur-alpiniste confirmé, 5 à 6 personnes (2 cordées).</b> Argentière, refuge d'Argentière. Covoiturage ou location d'un minibus Traffic 8 personnes.
Ve 07 mars au Di 09 mars	Georges Tsao	<b>Val Pellice, Piémont (Italie), niveau moyen, 3 jours, 8 personnes.</b> Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur. Bonne condition physique exigée. Car-couchettes, départ le jeudi soir.
Ve 07 mars au Di 09 mars	Olivier Ravisé	<b>Zinal Cab Tracuit, Bishorn 4153. Niveau skieur-alpiniste confirmé, 5 à 6 personnes (2 cordées).</b> Zinal, cabane de Tracuit. Covoiturage ou location d'un minibus Traffic 8 personnes.
Ve 28 mars au Di 30 mars	Georges Tsao	<b>Villar d'Arène, niveau moyen, 3 jours, 8 personnes.</b> Inscriptions et précisions auprès de l'organisateur. Bonne condition physique exigée. Car-couchettes, départ le jeudi soir.
Ve 04 avril au Di 06 avril	Olivier Ravisé	<b>Petit Combin et Grand Combin 4314, couloir du Gardien. Niveau skieur-alpiniste confirmé, 5 à 6 personnes (2 cordées).</b> Fionnay, cabane Panossière. Covoiturage ou location d'un minibus Traffic 8 places.
Ve 18 avril au Di 20 avril	Olivier Ravisé	<b>Nordend 4609, Cima di Jazzi 3803. Niveau skieur-alpiniste confirmé, 5 à 6 personnes (2 cordées).</b> Zermatt, cabane du Mont-Rose. Covoiturage ou location d'un minibus Traffic 8 places.
Me 07 mai au Sa 10 mai	Olivier Ravisé	<b>Mont-Blanc via les Grands Mulets, arête nord du Goûter. Niveau skieur-alpiniste confirmé, 5 à 6 personnes (2 cordées).</b> Chamonix, refuge des Grands Mulets. Covoiturage ou location d'un minibus Traffic 8 places.

Date	Encadrant	Raquettes
Ve 17 janvier au Di 19 janvier	Saïd Oulabsir Céline Baralon	<b>Refuge du Berbois (massif du Jura), niveau moyen, 10 personnes.</b> Précisions et inscriptions auprès des organisateurs. Covoiturage.
Ve 07 mars au Me 12 mars	Olivier Largillière Saïd Oulabsir	<b>Vallée de Névache, séjour itinérant, niveau soutenu, 6 personnes.</b> Formation DVA obligatoire. Covoiturage. Inscriptions auprès des organisateurs.
Ve 07 mars au Di 09 mars	Cédric Viviani Céline Baralon	<b>Beaufortain, refuge du Nant du Beurre, niveau moyen, 6 personnes.</b> Formation DVA obligatoire. Covoiturage. Inscriptions auprès des organisateurs.
Ve 18 avril au Lu 21 avril	Olivier Largillière Cédric Viviani	<b>Massif de Belledonne, niveau raquettes alpines soutenu, 6 personnes.</b> Formation DVA obligatoire. Covoiturage. Inscriptions auprès des organisateurs. <b>Il reste 1 place.</b>

*Avant de nous quitter, des photos, encore, pour honorer votre belle énergie à participer aux randonnées, séances d'escalade et autres marches nordiques et rapides, par tous les temps. Pfff la pluie, le froid et la tombée de nuit ! Merci à vous de la part de toute l'équipe encadrante et administrative. Merci à la nature.*



*Marche rapide*



*Hervé B., rando au travers du Rocher aux Nymphes, bivouacs et Bouigny*



*Jean-Louis et son bâton de rando magique, site gallo-romain de la Cave aux Fées, vallée du Lunain.*



*Hivernale à Bois-Rond*



*Rencontres originales en forêt*



*Marche nordique*

*Marche rapide*



***Bonnes fêtes de fin d'année !***

## CONTACTS

Adresse postale du Club :  
**Maison des Associations, 6 rue du Mont Ussy,  
77300 FONTAINEBLEAU.**

Pour tout renseignement, lieux de réunion, adhésion, nous contacter sur l'adresse [contact@cafbleau.fr](mailto:contact@cafbleau.fr)

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