

du pays de Fontainebleau

Maison des Associations
6, rue du Mont Ussy
77300 FONTAINEBLEAU

bulletin trimestriel n° 71

janvier • février • mars

2010

LA VIE DU CLUB

Notre club a participé au **Téléthon 2009** à Fontainebleau, grâce au soutien de la ville de Fontainebleau et en collaboration avec le club cycliste Brie Gâtinais ; nous remercions les responsables de notre club qui ont organisé les manifestations (Agnès Denier, Nadine Peuch, Marc Cerland), et les nombreux adhérents et extérieurs qui ont randonné et roulé dans une obscurité humide mais chaleureuse.

Notre **camp d'été 2010** se tiendra **du samedi 10 au samedi 24 juillet**. Le lieu sera défini dès que possible, c'est un choix difficile.

Dans le cadre du jumelage de la ville de Fontainebleau avec Constance, le club participera au **voyage à Constance**, pour les 50 ans de jumelage, pendant le week-end de Pentecôte, **du 22 au 24 mai 2010**. Contactez Benoît Sénéchal.

Notre nouveau président Christian Chapirot vous adresse cet appel :

« Venant d'être élu président du club, je souhaite renforcer nos activités et recruter pour nous renouveler.

Je souhaite réunir toutes les bonnes volontés et les expertises, auprès des responsables d'activités comme en communication, en systèmes d'information et en gestion du club où des responsabilités sont à partager. N'hésitez pas à me contacter personnellement, le club a besoin de vous.

J'annonce ici le retour à venir de "l'escalade jeunes" (10 à 18 ans) et j'appelle les jeunes intéressés ou leurs familles à me contacter s'ils souhaitent participer. »

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Le 25 novembre 2009 à la Maison des Associations de Fontainebleau, en présence de M. Philippe Mahut, maire-adjoint de Fontainebleau chargé des sports, notre président de club pour l'exercice échu, Jean-François Chamot, a fait le bilan :

- Le nombre des adhérents est passé de 267 l'an dernier à 239 cette année ;
- Les activités, à fréquentation conviviale, rencontrent un vif succès ; par exemple le camp d'été en Haute-Maurienne a réuni 25 personnes, autour de nombreuses randonnées et escalades ;
- Nous sommes très présents dans la vie régionale, avec notre participation à la Foulée Impériale, au Téléthon, à la manifestation locale « Que la montagne est belle » et la présence dans quelques sorties de jeunes majeurs du Centre d'hébergement hivernal de Bois-le-Roi. **Nous remercions très vivement Yves Almin** tout spécialement pour les 10 années d'organisation très bien structurée de l'activité « escalade jeunes ».
- Pendant l'exercice, plusieurs cadres ont progressé dans leurs formations, et un stage d'accession à l'autonomie a été organisé pour 5 alpinistes. Nous avons aussi formé le public avec beaucoup de sorties d'initiation à l'escalade et un cycle découverte de l'escalade réussi en octobre 2008.

Au comité directeur, 5 postes étaient disponibles, et 5 candidats se présentaient (4 candidats ne faisaient pas partie du précédent comité et 1 renouvelait son mandat). L'assemblée générale a élu les 5 candidats : Jean-François Chamot, Christian Chapirot, Daniel Chopinet, Jean-Louis Duflot, Laurence Kuperfarb. Les membres du nouveau comité directeur se sont réunis le soir même, puis le 9 décembre ; le bureau a été constitué comme suit :

Président : Christian Chapirot ; vice-présidents : Agnès Denier, Laurence Kuperfarb et Patrice Moiselet ; secrétaire : Jean-Louis Duflot ; secrétaires-adjoints : Catherine Boureau-Toth et Daniel Chopinet ; trésorier : Dominique Colson ; trésorier-adjoint : Gérard Fortier.

Cette assemblée de 40 personnes s'est réunie autour d'un petit buffet amical.

CONTACTS, COORDONNÉES

POUR NOUS CONTACTER

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

Pour tous renseignements, lieux de réunion, **bulletins d'adhésion**, etc. :

Martine ou Hervé Béranger
Elisabeth ou Christian Chapirot

Anne ou Benoît Sénéchal

Adresse électronique : caf77@free.fr

Site Internet : <http://caf77.free.fr>

Vous trouverez notamment le bulletin-programme trimestriel sur notre site.

Vous pouvez aussi demander à le recevoir à votre adresse électronique.

RÉUNIONS

Vous pouvez rencontrer les principaux cadres de notre association lors des **réunions**. Vos amis ou connaissances sont les bienvenus. Les **permanences d'accueil** permettent aussi de prendre contact ou de s'inscrire. Sauf mention expresse, réunions et permanences se tiennent dans nos locaux à :

Fontainebleau Loisirs et Culture (FLC)
Maison des Associations de la ville de Fontainebleau
6 rue du Mont Ussy
Salle Madagascar, 2^e étage.

Pour animer les réunions, vos idées et propositions sont les bienvenues. Contactez par exemple Agnès Denier ou Hervé Béranger.

- **Mercredi 6 janvier**, de 20h à 20h30, permanence d'**accueil** (Isabelle Hamon).
- **Mercredi 6 janvier**, de 20h30 à 22h, **galette des Rois** (Isabelle Hamon).
- **Mercredi 27 janvier**, de 20h30 à 22h, réunion pour les participants au **séjour de neige de la fin février** (Sébastien Lhoste)
- **Mercredi 3 février**, de 20h à 20h30, permanence d'**accueil** (Benoît Sénéchal)
- **Mercredi 3 février**, de 20h30 à 22h, « **cartes et coordonnées géographiques** », présentation par Benoît Sénéchal.
- **Samedi 6 février**, à 19h30, **soirée crêpes chez Marc Cerland**, le contacter **avant le 30 janvier**, 15 personnes maximum, participation de 10 €.
- **Mercredi 10 mars**, de 20h à 20h30, permanence d'**accueil** (Hervé Béranger).
- **Mercredi 10 mars**, de 20h30 à 22h, réunion de **mise au point du programme** du trimestre à venir. N'hésitez pas à venir tous exprimer vos préférences et rencontrer les organisateurs.
- **Mercredi 24 mars**, de 19h30 à 20h30, **mise sous enveloppes du programme** du prochain trimestre.
- **Mercredi 24 mars**, de 20h30 à 22h, pot amical et « **randonnée sur une Via Alta des Dolomites** », présentation et diapositives par **Yves Almin**.

CALENDRIER DE NOS ACTIVITÉS

Les sorties sont réservées aux membres du club (ou d'un club Caf) à jour de leur cotisation, sauf pour les manifestations « ouvertes au public » et les sorties intitulées « découverte ».

Les sorties intitulées « **découverte** » sont ouvertes aux non-membres à condition d'être pré-inscrit quelques jours à l'avance avec nom, prénom, adresse, téléphone, date de naissance, téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident, afin d'enregistrer une assurance « découverte » (3 euros par jour, 3 jours maximum, consécutifs ou non).



ESCALADE BLOC

(animateur Patrice Moiselet)

ESCALADE DU WEEK-END

Des sorties ont lieu **tous les samedis, dimanches et jours fériés**. Si c'est trop humide, la sortie est annulée !

Les sorties intitulées « **découverte** » ont pour vocation d'être éducatives. Certaines sorties peuvent accueillir des **mineurs d'au moins 14 ans** (site avec peu de risques, volontariat de l'encadrant, contactez l'encadrant auparavant).

Date	Responsable	Niveau	Rendez-vous	Site
Janvier				
Sa 2	Sans encadrement	PD Jaune, AD Orange	13h30 , parking de la Croix Saint-Jérôme	Rocher des Potets Parcelle 133 accès nord
Di 3	Patrice Moiselet	AD Orange (à droite, 2è moitié), PD- Jaune et D Bleu un peu éloignés	14h , parking de la JA Martin, 1 km à l'est du Vaudoué sur la D63	JA Martin Parcelle 170 accès sud
Sa 9	Emmanuel Houdu	AD Orange et D+ Bleu	13h30 , petit parking face à la Canche aux Merciers	Bois-Rond Parcelle 85 accès nord-ouest
Di 10	Michel Lardenois	AD-Orange, D+ Bleu, TD+ Rouge	13h30 , parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué	Rocher Guichot Parcelle 167 accès sud
Sa 16	Georges Tsao	PD Jaune, D Bleu (TD Rouge à proximité)	13h30 , parking du cimetière de Noisy/Ecole	Cul de Chien Parcelle 134 accès sud-ouest

Di 17	Catherine Boureau-Toth	Tous niveaux	14h, au bout nord-ouest du parking situé sur la D75, à 100m de la D948, au nord de Soisy/Ecole	Beauvais secteur nord-est
Sa 23	Charlotte de Metz	D Outremer	14h , buvette du Bas-Bréau de Barbizon	Apremont-Varappeurs Parcelle 713 accès sud
Di 24	Malik Benreguig	D Bleu de droite (PD-Jaune et AD Orange à proximité)	13h30 , parking de la JA Martin, 1 km à l'est du Vaudoué sur la D63	JA Martin Parcelle 170 accès sud
Sa 30	Irène Nogier	Tous niveaux	13h30 , parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué	Rocher Fin Parcelle 146 accès sud
Di 31	Hubert Protin	AD- Orange (tous niveaux peu éloignés)	14h , parking du cimetière de Noisy/Ecole	91.1 Parcelle 135 accès sud-ouest

Février

Sa 6	Hervé Michel	« Sortie découverte » PD- et PD+ Jaune , AD Orange	13h30 , parking de l'Isatis, route du Loup	Franchard Hautes-Plaines Parcelle 771 accès nord
Di 7	Patrice Moiselet	D+ Fraise écrasée	14h , buvette du Bas-Bréau de Barbizon. Rendez-vous commun avec la randonnée.	Apremont-Varappeurs Parcelle 713 accès sud
Sa 13	Michel Lardenois	D+ Bleu, TD Rouge (et un court PD Jaune)	13h30 , parking sur la petite route des grandes vallées, avant la Croix Saint-Jérôme	Gorge aux châts Parcelle 101 accès sud-ouest
Di 14	Malik Benreguig	F+ Orange/Jaune « Parcours Montagne » côté gauche (D+ Rouge à proximité)	13h30 , carrefour des Trois Frères à l'entrée de l'accès habituel de Cuisinière, sur la D409, à 6 km de Fontainebleau. Rendez-vous commun avec la randonnée.	Franchard Cuisinière Parcelle 764 accès nord
Sa 20	Hervé Béranger	AD- Orange et D Bleu	13h30 , rond-point devant l'entrée du musée de la Préhistoire de Nemours (carrefour avec la route C5 de Poligny)	Mont d'Olivet
Di 21	Catherine Boureau-Toth	« Sortie découverte » PD+ Jaune et tous niveaux	13h30 , parking du cimetière de Noisy/Ecole	91.1 Parcelle 135 accès sud-ouest
Sa 27	Daniel Chopinet	AD- Orange et D+ Bleu	13h30 , parking de la plaine de Chanfroy et du monument des fusillés, près d'Arbonne	Rocher de Milly Parcelle 74 accès sud
Di 28	Isabelle Hamon	PD+ Jaune et D+ Bleu	13h30 , petit parking face à la Canche aux Merciers. Rendez-vous commun avec la randonnée.	Rocher de la Reine Parcelle 84 accès sud-ouest

Mars

Sa 6	Daniel Chopinet	« Sortie découverte » PD Jaune et tous niveaux	13h30 , parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué	Vallée de la Mée Parcelle 162 accès sud-ouest
Di 7	Charlotte de Metz	D Bleu et TD Rouge	13h30 , parking de l'Isatis, route du Loup	Franchard-Sablons Parcelle 772 accès nord
Sa 13	Hervé Michel	Tous niveaux	13h30 , parking de la Croix Saint-Jérôme	95.2 Parcelle 130 accès nord
Di 14	Patrice Moiselet	AD Orange n° 4 et D+ Bleu n° 6	14h , buvette du Bas-Bréau de Barbizon (l'approche à pied se fera par le carrefour de Clair Bois, puis la route de Clair Bois sur 350m). La séance commencera par un exercice de parade.	Désert d'Apremont Parcelle 710 accès nord

Sa 20	Irène Nogier	« Sortie découverte » PD Jaune et AD Orange	14h , parking de la Croix Saint-Jérôme	Rocher des Potets Parcelle 133 accès nord
Di 21	Michel Lardenois	AD+ Orange, TD- Rouge	14h , buvette du Bas-Bréau de Barbizon. Rendez-vous commun avec la randonnée.	Apremont-Bizons Parcelle 719 accès nord
Sa 27	Thierry Liger	D Bleu et tous niveaux	14h , parking de Rocher Canon	Rocher Canon Parcelle 858 accès est
Di 28	Dominique Colson	PD Jaune, AD Orange, D Bleu	14h (heure d'été) , parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué. Rendez- vous commun avec la randonnée adultes et la randonnée familles.	Diplodocus Parcelle 163 accès sud

ESCALADE FALAISE / VOIES ROCHEUSES (animateur Michel Lardenois)

MATERIEL POUR PARTICIPER A L'ACTIVITÉ FALAISE : Baudrier, 3 mousquetons à vis, 2 anneaux de cordelette pour autobloquant (7 mm), 1 dispositif d'assurance type Reverso, 1 longe, chaussons, casque (matériel prêté lors d'une première sortie). Il est de plus très conseillé d'avoir un topo (la vente des topos participe au financement du matériel d'équipement des falaises, l'équipement est très souvent réalisé par des bénévoles).

Notre site <http://caf77.free.fr> possède une rubrique « Sécurité ». Vous y trouverez notamment une présentation et des témoignages d'incidents qui font réfléchir à notre sécurité.

Nous remercions très vivement Yvon Autret pour son long dévouement, son professionnalisme et sa gentillesse dans le rôle d'animateur de l'activité falaise ; bienvenue à **Michel Lardenois** qui le remplace dans cette responsabilité.

- **Di 7 février**, mur « **Le Nautil** » à **Pontault-Combault**, « **sortie découverte** » et tous niveaux. Rendez-vous à **10h15** sur place, prix de groupe si nous sommes 10 participants, pour 3h de grimpe. **Contacter au moins la veille** l'organisateur, Hervé Béranger.
- **Di 14 mars**, mur à **Dammarié-les-Lys**, **techniques de sécurité pour tous**, notamment exercices sur les rappels et les relais. Rendez-vous à **10h30** sur place. Contacter auparavant les organisateurs, Stéphane Pérardelle et Hervé Béranger.
- **Di 14 mars**, **techniques de parade en escalade bloc**, applicable aussi au départ des voies en falaise, puis grimpe. Rendez vous à **14h** à la buvette du Bas Bréau de Barbizon (voir la section « escalade bloc ». L'organisateur est Patrice Moiselet.
- **Sa 27 et di 28 mars**, ou à la journée, « **sortie découverte** », escalade à **Rémigny**, près de Beaune, tous niveaux. Hébergement à définir, probablement en gîte. **Contacter avant le 7 mars** l'organisateur, Stéphane Pérardelle, en pré-inscription pour le gîte ; l'inscription définitive avec arrhes pour le gîte se fera quelques jours avant la sortie.
- **Du sa 3 au lu 5 avril (Pâques)**, « **sortie découverte** », falaises près de **Bellegarde** dans l'Ain (Virieux, Champfromier, etc.) ou en **vallée de Chamonix**. Les cordées autonomes peuvent se joindre. Hébergement à définir, probablement en gîte. Contacter **avant le 15 mars** l'organisatrice, Josiane Favier.
- **Du sa 17 au di 25 avril**, escalade sur plusieurs falaises autour de **Buis-les-Baronnies**, cordées autonomes. Séjour au camping municipal de Buis-les-Baronnies, probablement. Contacter l'organisateur, Daniel Chopinet, **avant le 1er avril**.

VTT

(animatrice Agnès Denier)

N'hésitez pas à participer. Le port du casque est très conseillé, le club met quelques casques à disposition. Emportez éventuellement de quoi grignoter et boire en chemin.

- **Di 14 mars** : rendez-vous à **10h** devant la mairie de Chailly-en-Bière, pour 2h de VTT, niveau facile. Contactez l'organisateur, Marc Cerland, auparavant.

Nous regroupons ici les randonnées pour adultes et les randonnées avec familles. Dans ces dernières, un rythme un peu différent peut être adopté en fonction des enfants, avec des temps de pause ou de jeu ; les enfants sont sous la responsabilité des parents.

Date	Responsable	Niveau	Rendez-vous	Site
------	-------------	--------	-------------	------

Janvier

Di 10	Laurence Kuperfarb	Moyen, 3h	13h30 , parking du chalet Jobert, Dame Jouanne, près de Larchant	Tour du Golfe de Larchant
Di 17	Chantal de Fouquet	21 km, soutenu	11h08 , arrivée du train de Paris. Pause déjeuner réduite, mais nous prendrons le temps de tirer les rois. Prévoir galette ou boisson, et l'indispensable gobelet.	Seine et forêt. Sur les traces de Gaspard, Melchior et Balthazar
Di 17	Gérard Fortier	Facile, 3h	13h30 , carrefour de Maintenon sur la D58, près de Fontainebleau	Rocher Bouligny Parcelle 45
Di 24	Jean-Louis Duflot	« Sortie découverte », facile, 3h	13h30 , carrefour du veneur sur la route Ronde CD301, à 1,5 km au sud de la Croix de Franchard	De la Gorge aux Merisiers aux Gorges du Houx
Di 24	Christian Chapirot	Familles	13h30 , carrefour du veneur sur la route Ronde CD301, à 1,5 km au sud de la Croix de Franchard	Gorge aux Merisiers
Di 31	Jean-Pierre Lemoine	Soutenu, 30 km	10h , mairie de Malesherbes	Vallées et côteaux
Di 31	Nadine Peuch	Moyen, 3h	13h30 , carrefour de la Gorge aux Néfliers ; 1,5 km au sud du carrefour du Grand Veneur de la N7, puis petite route sur 600m vers l'Ouest	Apremont, ses gorges chaudes et son désert

Février

Di 7	Gérard Fortier	« Sortie découverte », facile, 3h	14h , buvette du Bas-Bréau de Barbizon. Rendez-vous commun avec l'escalade.	Les Hauts de Barbizon
Di 14	Aude Couturier	Marche nordique : marche rapide (6km/h et plus après entraînement) synchronisée avec bâtons. 10mn d'échauffements, 2h d'activité, et 15mn d'étirements à la fin.	10h , carrefour de la Table du Roi, ex-RN6, 5km au sud de Melun. Mouvements favorisant l'extension de la chaîne musculaire dorsale et le travail des fessiers, activant le rythme cardiaque, sans traumatiser les genoux. Matériel : bâtons, chaussures basses avec une bonne accroche au sol, tenue chaude mais à couches, pantalon souple, boisson.	Mare aux Evées et Rocher Canon
Di 14	Christian Chapirot	Adultes et familles	13h30 , carrefour des Trois Frères à l'entrée de l'accès habituel de Cuisinière, sur la D409, à 6 km de Fontainebleau. Rendez-vous commun avec l'escalade.	Gorges et Monts de Franchard
Di 21	Jean-Louis Duflot	« Sortie découverte », facile, 3h à 3h30	13h30 , carrefour du Montoir, route de Recloses D63E ; 1,5 km après avoir quitté l'ex N7 (CD607) en venant de Fontainebleau	Du carrefour du bonheur au carrefour des adieux
Di 28	Jean-Louis Duflot	Facile, 3h à 3h30	13h30 , petit parking face à la Canche aux Merciers. Rendez-vous commun avec l'escalade.	Du Rocher de la Reine aux platières du Bérolot

Mars

Di 7	Irène Nogier	Facile, 3h à 3h30	13h30 , parking aménagé sur la D104, à 150m à l'est du carrefour de la D104 avec la D148 (station d'épuration de Sorques). Apporter des jumelles .	Espace naturel de la plaine de Sorques et forêt de Marion des Roches
------	--------------	-------------------	--	--

Di 14	Jean-Pierre Lemoine	Soutenu, 35 km	10h , verrerie de Soisy/Ecole	Champs et forêts
Di 14	Gérard Fortier	« Sortie découverte », facile, 3h	13h30 , carrefour du rendez-vous, D63E, à 500m de l'ex-N7	Rocher des Demoiselles. Parcelle 148
Di 21	Claude Bussy	Facile, 3h à 3h30	14h , buvette du Bas-Bréau de Barbizon. Rendez-vous commun avec l'escalade	Apremont-Bizons
Di 28	Claude Bussy	« Sortie découverte », facile, 3h à 3h30	14h (heure d'été) , parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué. Rendez-vous commun avec l'escalade.	En passant voir le Diplodocus
Di 28	Christian Chapirot	Familles	14h (heure d'été) , parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué. Rendez-vous commun avec l'escalade.	En passant voir le Diplodocus

MULTI-ACTIVITÉS

• **Projet pour les sa 8 et di 9 mai** : week-end dans un gîte près du **Coquibus**, d'où nous pourrions pratiquer de la **randonnée**, de l'**escalade**, du **VTT**, des visites telles que celle du **Monument du Cyclope** en forêt, de l'**herborisation**, avec une soirée au coin du feu. Pour cette sortie conviviale, et en vue de retenir le gîte, contactez Catherine Boureau-Toth **avant le 31 janvier** (arrhes nécessaires).

SPORTS DE NEIGE

SKI DE RANDONNÉE ET RAQUETTE

L'utilisation d'un **ARVA** est obligatoire. Le club prête ses ARVA aux premiers qui les réservent. Ils peuvent aussi être prêtés pour des sorties hors du club, il vous sera alors demandé un chèque de caution de 150 €.

S'exercer à la manipulation de l'ARVA est nécessaire, pour pouvoir participer aux sorties neige en montagne, ski de randonnée et raquette. Voir la sortie « ARVA » ci-dessous.

Pour les sorties en car-couchettes : Départ et retour à la SNECMA à Villaroche. L'inscription est impérative, avec un chèque à l'ordre du « **club alpin du pays de Fontainebleau** », pour le transport en car. Si le club annule, vous serez remboursé. Si vous annulez, le remboursement n'est fait qu'en cas de remplacement par quelqu'un.

- **Di 10 janvier : manipulation de l'ARVA** au Cul de Chien. Rendez-vous au parking du cimetière de Noisy/École à **10h** (les exercices se terminent à 13h). L'organisateur est Benoît Sénéchal.
- **Sa 16 et di 17 janvier** : raquettes, niveau moyen, Les Moussières dans le **Haut-Jura**, car-couchettes à 65 €. S'inscrire auprès de l'organisateur Olivier Largillière, **au plus tôt** (5 places).
- **Sa 16 et di 17 janvier** : raquettes, niveau moyen, **Massif du Grand-Saint-Bernard**, car-couchettes à 66 €. S'inscrire auprès de l'organisatrice Nadine Peuch, **au plus tôt**.
- **Sa 30 et di 31 janvier** : raquettes, niveau moyen, Jougne dans le **Haut-Doubs**, car-couchettes à 65 €. S'inscrire auprès de l'organisateur Olivier Largillière, **au plus tôt**.
- **Du sa 6 au lu 8 février** : ski de randonnée, niveau moyen, dans les **Pyrénées (Gavarnie)**, car-couchettes à 110 €. S'inscrire **avant le 15 janvier** auprès de l'organisateur, Benoît Sénéchal.
- **Du sa 6 au lu 8 février** : raquette, niveau moyen à difficile, dans les **Pyrénées (Gavarnie)**, car-couchettes à 110 €. S'inscrire **avant le 15 janvier** auprès de l'organisateur, Olivier Largillière.
- **Du sa 20 au sa 27 février** (1ère semaine de vacances zone C) : rassemblement pour des activités neige (raquette, ski de randonnée, ski de piste, ski de fond), autour du village de **Névache** près de Montgenèvre. Les activités raquette et ski de randonnée pourront être encadrées. Il y aura une **réunion préparatoire le mercredi 27 janvier**, à 20h30, à la Maison des Associations, nécessaire notamment pour organiser le matériel et le transport. Les inscriptions sont normalement closes, sauf s'il y a des désistements ou s'il reste par chance de la place dans le gîte. Contactez Sébastien Lhoste.

- **Sa 27 et di 28 février** : pour information, en partenariat avec l'association des anciens des Ecoles des Mines, notre club fait découvrir le ski de randonnée aux membres de cette association, dans le Briançonnais. Les organisateurs sont Benoît Sénéchal et Antonio de Oliveira.
- **Du di 7 au ve 12 mars** environ : raquette itinérante, niveau moyen avec bonne condition physique, traversée du Haut-Bugey, transport en TGV, coût approximatif total 450 €. S'inscrire **au plus tôt** auprès de l'organisateur Olivier Largillière, pour bénéficier des meilleurs tarifs.
- **Du sa 20 au lu 22 mars** : ski de randonnée, niveau moyen, en **Maurienne**, car-couchettes à 85 €. S'inscrire **avant le 8 février** auprès de l'organisateur, Benoît Sénéchal.
- **Du sa 20 au lu 22 mars** : raquette, niveau moyen, en **Maurienne**, car-couchettes à 85 €. S'inscrire **avant le 8 février** auprès de l'organisateur, Jean-Louis Dufлот.
- **Sa 10 et di 11 avril** : ski de randonnée, niveau moyen, dans le **Massif du Mont-Blanc**, car-couchettes à 66 €. S'inscrire **avant le 15 mars** auprès de l'organisateur, Benoît Sénéchal.
- **Sa 10 et di 11 avril** : raquette, niveau moyen à difficile, dans le **Massif du Mont-Blanc**, car-couchettes à 66 €. S'inscrire **avant le 20 mars** auprès de l'organisateur, Olivier Largillière.

FOOTING

- **Di 4 avril (Pâques)** : à Fontainebleau se tient la « **Foulée Impériale** », avec plusieurs distances à courir, voir le prochain bulletin. **Nous recherchons des bonnes volontés pour aider** la municipalité sur les points de contrôle : merci de contacter Agnès Denier **avant le 7 mars** de préférence.