



club
alpin
français

du pays de Fontainebleau

Maison des Associations
6, rue du Mont Ussy
77300 FONTAINEBLEAU

bulletin trimestriel n° 85
juillet • août • septembre
2013

LA VIE DU CLUB

Malgré le printemps timide et bien souvent la pluie, les activités se sont poursuivies.

Des randonneurs aux longs cours se sont retrouvés pour Auxerre-Vézelay au mois d'avril pour parcourir les 26, 35 voire 58 km de cette randonnée organisée par le CAF d'Auxerre. Si le beau temps n'était pas franchement au rendez-vous, le parcours en lui-même vaut le détour.



Plusieurs séances d'acquisition de l'autonomie en escalade ont aussi été organisées. Assurer la progression d'un compagnon de cordée, mousquetonner correctement, installer un relais, savoir remonter sur la corde pour se sortir d'un mauvais pas : l'entraînement aux manœuvres est nécessaire pour pouvoir ensuite grimper en sécurité.

Enfin certains se préparent à rejoindre l'équipe des brevetés du club et participent actuellement avec succès aux sessions de formation de la fédération (cartographie, VTT, raquettes, ...). N'hésitez pas à les rejoindre.

Voici quelques dates à retenir pour les prochains mois :

Du 6 au 20 juillet aux Vigneaux en vallée d'Aillefroide : nous nous retrouverons pour partager des activités de randonnée, d'escalade et d'alpinisme ; voir la section correspondante dans ce bulletin.

Le week-end des 14 et 15 septembre, nous tenons un stand et nous participons à la manifestation « **Vital Sport** » de Décathlon à Melun Boissénart (près d'Auchan).

CONTACTS, COORDONNÉES

Adresse postale du Club :

**Maison des Associations, 6 rue du Mont Ussy,
77300 FONTAINEBLEAU.**

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

Martine ou Hervé Béranger

Olivier Largillière

Annie Adam

Adresse électronique : caf77@free.fr

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

<http://www.facebook.com/#!/groups/280107433050/photos/>



RÉUNIONS

Vous pouvez rencontrer les principaux cadres de notre association lors des réunions, ouvertes à tous. Les permanences d'accueil permettent aussi de prendre contact ou d'adhérer. 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, faites des propositions : contactez Isabelle Moratelli.

- **Lundi 26 août à 20h : fête de la Saint-Louis** à Fontainebleau, on se retrouve pour un **dîner-pique-nique** sur la pelouse. Quitter le centre de Fontainebleau par la rue Paul Séramy puis la rue des Cascades, et 50m après avoir dépassé le grand canal prendre à pied à droite sur 200m pour dominer le bassin rond du parc du château. Puis à **22h : feu d'artifice** (Isabelle Hamon)
- **Mercredi 4 septembre, 20h30 à 22h**, réunion de **mise au point du programme** du trimestre suivant. N'hésitez pas à venir tous **exprimer vos préférences et rencontrer les organisateurs** (Isabelle Moratelli).
- **Samedi 14 et dimanche 15 septembre** : nous tiendrons un stand près du magasin **Décathlon de Melun Boissénart** (ex-N6, 5 km au nord-ouest de Melun), lors de la manifestation sportive « **Vital Sport** » organisée par Décathlon, et nous organisons une randonnée sur place. Renseignements auprès d'Annie Adam.
- **Mercredi 18 septembre, 19h30 à 20h30**, réunion de **mise sous enveloppes** du programme du prochain trimestre (Hervé Béranger).
- **Mercredi 25 septembre, 20h30 à 22h**, **rétrospective des séjours alpins d'été** avec photos, et pot amical (Isabelle Moratelli).

Informez-vous par courrier électronique...

Aidez-nous à réduire notre travail d'envoi du bulletin, **en ne recevant plus ce bulletin par la poste**. Il vous suffit d'envoyer un courriel depuis votre adresse électronique, en utilisant comme objet le mot anglais *subscribe*, sans aucun texte sauf votre nom, à : [progcaf77-request @ ml.free.fr](mailto:progcaf77-request@ml.free.fr). Vous recevrez dorénavant un courriel avec une pièce jointe contenant le bulletin dans un format imprimable.

D'autre part, si vous voulez communiquer des nouvelles ou donner des rendez-vous entre cafistes du club, inscrivez-vous à la « liste » **infocaf77**, en envoyant un courriel, dont l'objet sera le mot anglais *subscribe*, à : [infocaf77-request @ ml.free.fr](mailto:infocaf77-request@ml.free.fr). Ensuite, vous pourrez écrire à : [infocaf77 @ ml.free.fr](mailto:infocaf77@ml.free.fr) .

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-inscrits** 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).

Vous pouvez adhérer au club rapidement par internet avec une carte de crédit, sur notre site <http://caf77.free.fr> qui a un lien approprié avec notre fédération FFCAM.

ESCALADE BLOC

(animateur Patrice Moiselet)

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

Les sorties intitulées « **découverte** » sont des sorties d'**initiation** (les non-membres doivent se préinscrire pour assurance à la journée). Les **niveaux techniques indicatifs** sont : F = Facile, PD = Peu Difficile, D = Difficile, TD = Très Difficile, ED = Extrêmement Difficile. Chaque niveau est affiné en trois valeurs, par exemple D-, D, D+. La progression technique demande un long apprentissage.

Certaines sorties peuvent accueillir des **mineurs d'au moins 14 ans** (site avec peu de risques, contactez l'encadrant).

Pensez au covoiturage depuis Fontainebleau. Le rendez-vous de co-voiturage est devant le **monument aux morts** (cimetière) : **20 mn (Trois Pignons nord, Forêt domaniale) à 30 mn (Trois Pignons sud, sites distants) avant l'heure du rendez-vous sur place.**



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

Juillet

Sa 6	Hugues Accarie	<u>Bleu D+</u>	14h , parking de la Canche aux Merciers.	Télégraphe Parcelle 100 accès sud
Di 7	Patrice Moiselet	<u>AD à TD non tracés</u>	14h , parking de l'Eléphant, près de Larchant	Bois d'Hyver
Sa 13	Cette sortie non encadrée n'est pas placée sous la responsabilité du club, un rendez vous est suggéré à 14h au parking de la buvette de la caverne du Bas Bréau de Barbizon pour le site d'Apremont-Bizons (parcelle 719 accès nord).			
Di 14	Cette sortie non encadrée n'est pas placée sous la responsabilité du club, un rendez vous est suggéré à 14h au parking de la buvette de la caverne du Bas Bréau de Barbizon pour le site d'Apremont-Varrapeurs (parcelle 713 accès sud).			
Sa 20	Cette sortie non encadrée n'est pas placée sous la responsabilité du club, un rendez vous est suggéré à 14h au parking de l'Isatis, route du Loup, pour le site de Franchard-Sablons (parcelle 772 accès nord).			
Di 21	Cette sortie non encadrée n'est pas placée sous la responsabilité du club, un rendez vous est suggéré à 14h au parking de l'Isatis, route du Loup, pour le site de Franchard-Isatis (parcelle 766 accès ouest).			
Sa 27	Hervé Michel	<u>Tous niveaux</u>	14h , parking du Rocher Canon.	Rocher Canon Parcelle 858 accès est
Di 28	Cette sortie non encadrée n'est pas placée sous la responsabilité du club, un rendez vous est suggéré à 14h au parking du Rocher Canon (parcelle 858 accès est).			

Août

Sa 3	Dominique Colson	<u>Tous niveaux</u>	14h , parking du Vaudoué.	Rocher Fin Parcelle 146 accès sud
Di 4	Malik Benreguig	<u>Découverte, PD jaune</u>	14h , parking du rocher Cailleau, route d'Achères au Vaudoué.	JA Martin Parcelle 170 accès sud
Sa 10	Cette sortie non encadrée n'est pas placée sous la responsabilité du club, un rendez vous est suggéré à 14h au parking du cimetière de Noisy pour le site de la Ségognole (parcelle 138 accès nord).			
Di 11	Cette sortie non encadrée n'est pas placée sous la responsabilité du club, un rendez vous est suggéré à 14h au parking de la maison forestière de la Faisanderie à Fontainebleau pour le site du Mont Aigu (parcelle 114 accès sud).			
Sa 17	Hervé Michel	<u>Tous niveaux</u>	14h , parking de la maison forestière de la Faisanderie, Fontainebleau	Mont Aigu Parcelle 114 accès sud
Di 18	Cette sortie non encadrée n'est pas placée sous la responsabilité du club, un rendez vous est suggéré à 14h au petit parking sur la D64 face à la Canche aux Merciers, près d'Arbonne pour le site du Bois Rond (parcelle 85 accès nord-ouest).			
Sa 24	Hugues Accarie	<u>Jaune PD et Orange AD</u>	14h , parking de la Croix St-Jérôme.	Rocher des Potets Parcelle 133 accès nord

Di 25	Patrice Moiselet	<u>Orange AD-, Bleu D+</u>	14h , parking plaine de Chanfroy. Rendez-vous commun avec la randonnée.	Rocher de Milly Parcelle 74 accès sud et 785
Sa 31	Claude Toth	<u>Orange AD+/D-</u>	14h , parking du Vaudoué.	La Grande Montagne Parcelle 149 accès sud-ouest

Septembre

Di 1	Thierry Liger	<u>Tous niveaux</u>	14h , petite route des Grandes Vallées, entre Arbonne et Noisy-sur-Ecole.	Gorge aux Châts Parcelle 101 accès sud-ouest
Sa 7	Georges Tsao	<u>Bleu D, (peinture fraîche)</u>	14h , parking de la buvette de la caverne du Bas Bréau de Barbizon.	Apremont-Bizons Parcelle 719 accès nord
Di 8	Patrice Moiselet	<u>Tous niveaux, et nettoyage-brossage du site en collaboration avec le Cosiroc (brosses et gants fournis)</u> 14h , carrefour de la route de la Ségognole (goudronnée) avec le chemin de la Saussaye, 150m au nord du site, point coté 70 IGN, GPS : X 0463 400 Y 5358 770. Se garer sur le chemin de la Saussaye.		Ségognole, lieu de rendez-vous inhabituel. Rendez-vous commun avec la randonnée. Parcelle 138 accès nord
Sa 14	Hervé Michel	<u>Découverte, tous niveaux</u>	14h , parking du Vaudoué.	Diplodocus Parcelle 163 accès sud
Di 15	Hugues Accarie	<u>Tous niveaux</u>	14h , parking du Petit bois, Saint-Pierre-les-Nemours	Petit Bois
Sa 21	Malik Benreguig	<u>Orange AD, Bleu D+</u>	14h , petit parking sur la D64 face à la Canche aux Merciers	Bois Rond Parcelle 85 accès nord-ouest
Di 22	Cette sortie non encadrée n'est pas placée sous la responsabilité du club, un rendez vous est suggéré à 14h au parking du cimetière de Noisy pour le site du 91,1 (parcelle 135 accès sud-ouest).			
Sa 28	Cette sortie non encadrée n'est pas placée sous la responsabilité du club, un rendez vous est suggéré à 14h au parking du cimetière de Noisy pour le site du Cul de Chien (parcelle 134 accès sud-ouest).			
Di 29	Claude Toth	<u>Tous niveaux</u>	14h , parking du Vaudoué.	Vallée de la Mée-Potala Parcelle 162 accès sud-ouest

REFECTION DES CIRCUITS D'ESCALADE

Georges Tsao vous invite cordialement à participer à la réfection des circuits d'escalade qu'il mène. Cette année sont en projet les circuits Orange de l'Isatis, le Jaune de Larchant (deuxième couche de peinture) et le Bleu de Maunoury.

Pour proposer votre aide, vous pouvez contacter Georges. Il officie principalement en semaine et par beau temps.

ESCALADE FALAISE / VOIES ROCHEUSES *(animateur Hervé Michel)*

MATÉRIEL (pour l'initiation, il peut être prêté) : baudrier, 3 mousquetons à vis, 2 anneaux de cordelette pour autobloquant (7 mm), 1 dispositif d'assurage type Reverso, 1 longe, chaussons, casque, et même un topo (pour participer au financement du matériel d'équipement des falaises).

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

Les sorties intitulées « **découverte** » sont des sorties d'**initiation** (les non-membres doivent se pré-inscrire pour assurance à la journée). Les **niveaux techniques indicatifs** vont de F (facile) à ED (extrêmement difficile) comme pour l'escalade bloc. Une cordée autonome doit maîtriser les manœuvres en ascension, descente, échappatoire, l'itinéraire, l'évaluation des dangers, etc.



- **Du 13 au 20 juillet** : deuxième semaine du camp alpin aux Vigneaux, **en vallée de Vallouise**, orientée escalade et randonnée. Voir la section « Alpinisme et camp alpin ».

- **Sa 21 et di 22 septembre** (report au week-end suivant **28-29 septembre** si la météo est déficiente) : escalade en **Chartreuse**, cordées autonomes en grandes voies ; le **Charmant Som** (niveau AD équipé ou PD en terrain d'aventure) et la **Dent de Crolles** (niveau AD+ ou D). Renseignements et inscription auprès de l'organisateur, Hervé Béranger, avec versement d'arrhes, **avant le 25 août**.

- **Du samedi 26 octobre au samedi 2 novembre** : séjour d'escalade, à la « **Costa Blanca** » entre **Valence et Alicante en Espagne**, tous niveaux, cordées autonomes. Plusieurs sites sont riches en mono-longueurs et on trouve quelques voies de plusieurs longueurs. L'hébergement en maison est réservé, avec 12 places. Renseignements et inscription auprès de l'organisateur, Hervé Béranger, **avant le 31 août**.

- **En novembre et décembre** seront organisées des sorties sur le mur de Pontault.

RANDONNÉE CLASSIQUE

(animateur Jean-Louis Duflot)

RANDONNÉE D'UN JOUR

Les sorties intitulées « **découverte** » sont des sorties d'**initiation** (les non-membres doivent se pré-inscrire 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**. Pour les **sorties munies de l'astérisque (*)**, le rendez-vous de covoiturage est fixé devant le **monument aux morts** (cimetière) de Fontainebleau, **20 à 30 mn avant** l'heure du rendez-vous sur place.



Date	Responsable	Niveau	Rendez-vous	Site
Juillet				
Di 28	Olivier Largillière	<u>Moyen</u>	9h , gare de Fontainebleau. Inscription auprès de l'organisateur au préalable	Sortie à la journée, prévoir un pique-nique
Août				
Di 4	Jean-Louis Duflot	<u>Moyen</u> , 4h30, 16 km	Contactez l'organisateur pour l'heure et le lieu de rendez-vous et un covoiturage éventuel.	Villages et églises du Montois
Di 25	Saïd Oulabsir	<u>Soutenu</u> , 4h	14h , parking de la Croix St-Jérôme	25 Bosses
Di 25	Annie Adam	<u>Facile</u>	14h , parking plaine de Chanfroy	Rendez-vous commun avec l'escalade
Septembre				
Di 1	Anne Kérucoré	<u>Moyen</u>	14h , gare de Fontainebleau	Mont Ussy
Di 8	Christian Chapirot	<u>Moyen</u>	14h , carrefour entre la route de la Ségognole et le chemin de la Saussaye GPS X 0463 400 Y 5358 770. Point 70 IGN.	Rendez-vous commun avec l'escalade
Di 15	Annie Adam, Laurence Kuperfarb	<u>Facile</u> , 3h	14h , Décathlon de Cesson	Ville nouvelle et forêt.
Di 22	Anne Kérucoré	<u>Moyen</u>	14h , parking du Cabaret Masson, 3 km au nord de Fontainebleau	Autour du Rocher Saint-Germain
Di 29	Ghislaine Combronde	<u>Moyen</u> , environ 20 km	10h30 , gare de St-Fargeau (attention, pas celle de Ponthierry)	Forêt de Rougeau, bords de Seine

RANDONNÉE SUR PLUSIEURS JOURS

- **Sa 7 et di 8 septembre** : randonnée de deux jours dans le **Morvan**, niveau moyen (20 km par jour), avec hébergement en gîte d'étape. Covoiturage. Contacter l'organisateur, Saïd Oulabsir, **avant le 31 août**.

RANDONNÉE ALPINE

(animateur Olivier Largillière)

C'est de la **randonnée en montagne** (parfois dans la neige ou sur glacier avec crampons) ou avec des passages rocheux au bord du vide, prenez les renseignements pour chaque sortie.

Les sorties intitulées « **découverte** » sont des sorties d'**initiation** (les non-membres doivent se préinscrire à l'assurance à la journée). Il faut une bonne forme physique. Liés aux difficultés, dénivelés et rythme, les niveaux indicatifs sont : Facile, Moyen, Soutenu, Sportif.



- **Du sa 6 au sa 20 juillet** : randonnées dans le cadre du camp alpin, voir la section « Alpinisme et camp alpin ».
- **Du ve 2 au di 11 août** : randonnée itinérante entre **Mercantour et Queyras**. Renseignements et inscriptions au plus vite auprès de l'organisatrice : Laurence Kuperfarb.
- **Du sa 14 au di 22 septembre** : randonnée itinérante en **Corse**. Les inscriptions sont closes. Organisateur : Jean-Louis Dufлот.

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.

Les sorties intitulées « **découverte** » sont des sorties d'**initiation** (les non-membres doivent se préinscrire à l'assurance à la journée). Sauf précisions et dénivelés, les niveaux indicatifs vont de V1 (facile) à V4 (très difficile).



Date	Responsable	Niveau	Rendez-vous
Septembre			
Di 29	Agnès Denier	V1	10h, château de Courances

ALPINISME et CAMP ALPIN

- **Du sa 6 au sa 20 juillet** : **CAMP ALPIN** en vallée de Vallouise.



Dans ce rassemblement, nous aurons le plaisir d'être ensemble et de partager surtout des activités de **randonnée**, **randonnée alpine** et **alpinisme** en première semaine puis de **randonnée**, **randonnée alpine** et **escalade** en deuxième semaine.

Le camping « Les Vaudois » est aux Vigneaux. La réservation du camping est réalisée par Malik Benregui. Les inscriptions auprès de Jean-Louis Duflot sont déjà faites. Il est recommandé de préparer sa forme physique avant le camp. Pour l'escalade et l'alpinisme, il faut réviser les manœuvres d'assurage, de rappel, de relais et de sécurité.



- **Du ve 9 au di 11 août : Dôme et aiguille de Polset** depuis le refuge de Péclet-Polset. **Course de neige, niveau PD-**. Déplacement en voiture. 4 places. Inscriptions au plus tôt, auprès d'Olivier Largillière. Encadrement : Cédric Viviani et Olivier Largillière.

FORMATION

La vie du club repose sur les activités proposées par ses membres.

Afin d'accroître la qualité de ces activités il est possible à chacun de se former au sein de la fédération. Des formations, ouvertes dans les diverses spécialités permettent, à ceux qui le souhaitent, d'acquérir des compétences pour encadrer des sorties. Ces compétences sont validées par un brevet fédéral.

Nous n'envisageons pas d'organiser de nouvelle session UFCA (unité de formation commune aux activités) cette année après deux sessions qui auront satisfait la demande interne à notre club.

Mais d'autres formations existent pour permettre à chacun d'améliorer ses connaissances et de devenir autonome. Cartographie, nivologie, formations par type d'activité, etc. : n'hésitez pas à vous renseigner.

Jean-Louis Duflot

ARRACHAGE DE PHYTOLAQUES

Notre club s'associe, individuellement ou en groupe, aux actions d'arrachage en forêt de Fontainebleau de ces plantes invasives et toxiques que sont les Phytolaques, appelés aussi Raisins d'Amérique.

La lutte était coordonnée depuis une dizaine d'années par Thierry Pain, qui a souhaité quitter ce rôle. Une association est alors née en septembre dernier, menée par Jean-Claude Perrée, établissant un calendrier de chantiers et restant en contact avec l'ONF et les organismes institutionnels.

Vous pouvez adhérer à cette association, l'ASABEPI (Association des Arracheurs Bénévoles de Plantes Invasives) : consultez le site <http://phytolaque.wifeo.com>, notamment la page des rendez-vous chantiers.