



club
alpin
français

du pays de Fontainebleau

Maison des Associations
6 rue du Mont Ussy
77300 FONTAINEBLEAU

bulletin trimestriel n° 93
juillet • août • septembre
2015

LA VIE DU CLUB

Un mois de mai très actif qui se termine et voilà que l'été se profile.

Les grimpeurs ont eux déjà bien entamé leur saison estivale avec deux séjours sur **Toulon** et dans le **Verdon**. Tandis que sur Fontainebleau se tenaient le **Camp4.15 Bleau** et les fêtes du **jumelage**. Hugues, Malik, Hervé, Saïd, Jean-Michel, Estelle, Christian et Elisabeth étaient sur le pont pour ces organisations très réussies.



Les projets de l'été se préparent très activement : **Vanoise** dès la fin juin puis comme chaque année, le rendez-vous du **camp alpin** au mois de juillet. Annie pour la partie logistique et Jean-Louis pour la coordination des activités sur place sont nos interlocuteurs.

D'autres activités ponctueront la saison estivale, en complément du calendrier habituel pour celles et ceux restés en région parisienne.

Bon été à tous !

CONTACTS, COORDONNÉES»

Adresse postale du Club :

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

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

06 51 43 28 29

Adresse électronique : contact@clubalpinfontainebleau.fr

Site Internet : <http://www.clubalpinfontainebleau.fr>

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

Et sur Twitter : [@cafbleau](https://twitter.com/cafbleau)

A noter ce trimestre :

- **initiation alpinisme** en juillet (Cédric) ;
- le **camp alpin dans le Queyras** en juillet (Jean-Louis) ;
- **Chamonix-Zermatt**, suite et fin en août (Olivier) ;
- **Marais de St-Gond** (Annie) ;
- **Falaise : Aravis et Sardaigne** en septembre et octobre (Hervé).

RÉUNIONS



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 :

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

Pour faire des propositions d'animation de réunions, contacter Isabelle Moratelli.

- **Mercredi 2 septembre**, de 20h30 à 22h, réunion de préparation du programme du 4^{ème} trimestre (Isabelle Moratelli).
- **Mercredi 16 septembre**, de 20h30 à 22h, mise sous enveloppe du programme du prochain trimestre (Annie Adam).
- **Mercredi 23 septembre**, de 20h30 à 22h, rétrospective des séjours alpin d'été avec diaporama 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 « subscribe » (ne pas mettre les guillemets), comme texte rien ou de préférence votre nom, à : 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 « subscribe », à : infocaf77-request@ml.free.fr. Ensuite vous pourrez vous-même écrire à infocaf77@ml.free.fr.

CALENDRIER DE NOS ACTIVITÉS

Les sorties 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 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 Thierry Liger)

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

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** 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 auparavant).

Pensez au co-voiturage.



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

Juillet

Sa 4	Hugues Accarie	<u>Orange AD+</u> (nouveau, avec variantes PD+), <u>Bleu D+</u>	14h , se garer sur la D64 près de l'aqueduc côté sud, chemin de Bois-Rond, 200m avant la Canche aux Merciers en venant d'Arbonne.	Drei Zinnen (parcelle 84, accès ouest)
Di 5	Thierry Liger	<u>Orange AD, Bleu D,</u> <u>Noir TD</u>	14h , parking de la buvette de la Caverne du Bas Bréau de Barbizon.	La Roche aux Dames (parcelle 714, accès est)
Sa 11	Pas de sortie organisée et encadrée par le club. Un rendez-vous est suggéré à 14h au parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole pour le site du Cul-de-Chien (parcelle 134, accès sud-ouest).			
Di 12	Pas de sortie organisée et encadrée par le club. Un rendez-vous est suggéré à 14h au parking de la Vallée de la Mée près du Vaudoué pour le site du Rocher Guichot (parcelle 167, accès sud).			
Ma 14	Pas de sortie organisée et encadrée par le club. Un rendez-vous est suggéré à 14h au parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole pour le site de la Roche aux Sabots (parcelle 141, accès sud).			
Sa 18	Pas de sortie organisée et encadrée par le club. Un rendez-vous est suggéré à 14h au parking de la Vallée de la Mée près du Vaudoué pour le site du Diplodocus (parcelle 163, accès sud).			
Di 19	Pas de sortie organisée et encadrée par le 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 25	Pas de sortie organisée et encadrée par le club. Un rendez-vous est suggéré à 14h au parking du Rocher Cailleau près du Vaudoué pour le site de la JA Martin (parcelle 170, accès sud).			
Di 26	Irène Nogier	<u>Tous niveaux</u>	10h , parking du Rocher Canon sur la D142E, contacter l'encadrante la veille.	Rocher Canon (parcelle 858, accès est)

Août

Sa 1 ^{er}	Pas de sortie organisée et encadrée par le club. Un rendez-vous est suggéré à 14h au parking de la Vallée de la Mée près du Vaudoué pour le site du Rocher fin (parcelle 146, accès sud).			
Di 2	Pas de sortie organisée et encadrée par le club. Un rendez-vous est suggéré à 14h au parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole pour le site de la Ségognole (parcelle 138, accès nord).			
Sa 8	Claude Toth	<u>Orange AD+</u>	14h , parking forestier de la route de la Plaine Verte, accès à partir de la D58 à l'entrée nord de Bourron-Marlotte puis suivre la route de la Grande Vallée.	Restant du Long Rocher. (parcelle 550)
Di 9	Hubert Protin	<u>Jaune PD</u> , (orange AD à proximité)	14h , parking de la Croix Saint-Jérôme.	Rocher des Potets (parcelle 133, accès nord)
Sa 15	Irène Nogier	<u>Tous niveaux</u>	10h , parking de la Canche aux Merciers, contacter l'encadrante la veille.	Canche aux Merciers (parcelle 107, accès est)
Di 16	Pas de sortie organisée et encadrée par le club. Un rendez-vous est suggéré à 14h au parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole pour le site du Cul-de-Chien (parcelle 134, accès sud-ouest).			
Sa 22	Hugues Accarie	<u>Tous niveaux</u>	14h , parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole.	La Ségognole (parcelle 138, accès nord)
Di 23	Claude Toth	<u>Orange AD+</u>	14h , parking de la buvette de la Caverne du Bas Bréau de Barbizon.	Envers d'Apremont. (Parcelle 712 accès nord, Route de la solitude)
Sa 29	Thierry Liger	<u>Bleu D, rouge TD</u>	14h , parking commun de Franchard-Isatis et Franchard Cuisinière sur la D409.	Franchard-Sablons (parcelle 772, accès nord)

Di 30	Hervé Béranger	<u>Orange AD+</u> (nouveau, avec variantes PD+), <u>Bleu D+</u>	14h , se garer sur la D64 près de l'aqueduc côté sud, chemin de Bois-Rond, 200m avant la Canche aux Merciers en venant d'Arbonne.	Drei Zinnen (parcelle 84, accès ouest)
-------	----------------	---	--	--

Septembre

Sa 5	Claude Toth	<u>Bleu D+</u> , en partant de la fin	14h , parking Isatis Cuisinière et Franchard Cuisinière sur la D409.	Franchard-Isatis (parcelle 766, accès ouest)
Di 6	Malik Benreguig	<u>Orange AD, Bleu D+</u> (jaune à proximité)	14h , parking de la Plaine de Chanfroy près d'Arbonne-la-Forêt.	Rocher de Milly (parcelle 74, accès sud)
Sa 12	Georges Tsao	<u>Tous niveaux</u>	14h , parking de la Vallée de la Mée près du Vaudoué.	Potala (parcelle 162, accès sud-ouest)
Di 13	Thierry Liger	<u>Tous niveaux</u> <u>Journée porte ouverte</u>	14h , parking de la Canche aux Merciers Pot amical en fin de séance	La Canche aux Merciers (parcelle 107, accès est)
Sa 19	Hugues Accarie	<u>Orange AD (ex-bleu) n°4</u>	14h , parking forestier de la route de la Plaine Verte, accès à partir de la D58 à l'entrée nord de Bourron-Marlotte puis suivre la route de la Grande Vallée.	Restant du Long Rocher (parcelle 550)
Di 20	Céline Boissier	<u>Orange AD, Bleu D+</u> (jaune à proximité)	14h , parking de la maison forestière de la Faisanderie à Fontainebleau.	Mont Aigu (Parcelle 114, accès sud)
Sa 26	Pas de sortie organisée et encadrée par le club. Un rendez-vous est suggéré à 14h au parking de la buvette de la Caverne du Bas Bréau de Barbizon pour le site de la Roche aux Dames (parcelle 714, accès est).			
Di 27	Malik Benreguig	<u>Orange AD n° 4 et tous niveaux</u>	14h , parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole.	91.1 (parcelle 135, accès sud-ouest)

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://www.clubalpinfontainebleau.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 **ve 4 au di 6 septembre** (vendredi facultatif, report éventuel au week-end suivant en cas de météo déficiente) : grandes voies des **Aravis**, cordées autonomes en grandes voies équipées, et 2 places pour accompagnement à l'autonomie. Niveau à partir de AD+ : Pierre Taillée, Jallouvre, Bouton de la Tournette, Sappey, etc. Exemples sur <http://www.grandevoie.com/aravis.php>. L'hébergement en gîte-refuge (2 nuits en demi-pension) sera réservé par l'organisateur. Renseignements et inscriptions (versement d'arrhes) auprès de Hervé Béranger dès que possible, **avant le 24 août**.
- Du **sa 17 au sa 24 octobre** (dates à confirmer) : séjour d'escalade à **Cala Gonone, en Sardaigne**, tous niveaux, cordées autonomes, mono-longueurs et grandes voies. Exemples de grandes voies sur <http://www.grandesvoie.com/sardaigne.php> L'hébergement en maison sera réservé par l'organisateur, pour 10 à 12 places. Budget de l'ordre de 500 € en transport et location. Renseignements et inscriptions auprès de Hervé Béranger, **avant le 24 août**.



RANDONNÉE CLASSIQUE

(animateur Jean-Louis Duflot)

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 !

Les **rando famille** sont destinées aux petites jambes. Vous pouvez y venir avec vos enfants ou petits-enfants.



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

Juillet

Di 5	Benoît Sénéchal	<u>Moyen</u>	14h, église de Villiers-sous-Grez	Forêt de la commanderie
Di 19	Saïd Oulabsir	<u>Moyen</u> , 2h	10h, parking de la Canche aux Merciers. Covoiturage possible depuis la gare d'Avon.	Marche rapide , circuit bleu.
	Christian Chapirot	<u>Facile</u>	14h, gare de Bois-le-Roi	Autour de Bois-le-Roi avec baignade .
Di 26	Isabelle Moratelli	<u>Facile</u>	14h, carrefour de la Croix de St-Hérem	

Août

Di 9	Isabelle Moratelli	<u>Facile</u>	14h, parking de la Croix Saint-Jérôme.	
Di 16	Annie Adam	<u>Facile</u>	11h, Carrefour de Maintenon avec le pique-nique.	Rocher d'Avon.
Di 23	Irène Nogier	<u>Facile</u> , 3h	10h, réserve naturelle de Sorque, en face des eaux de Paris, sur la route de Moret à l'entrée de Montigny. Appeler l'encadrante la veille	
Di 30	Anne Keruzoré-Designolle	<u>Moyen</u>	14h, parking du Cabaret Masson	Rocher St-Germain.

Septembre

Di 6	Nadine Peuch	<u>Moyen</u>	14h, parking de Franchard	Les mares autour de Franchard.
Di 13	Anne Keruzoré-Designolle	<u>Moyen</u> Journée porte ouverte	14h, parking de la Canches aux Merciers.	Pot amical en fin de séance
Di 20	Saïd Oulabsir	<u>Moyen</u>	10h, gare d'Avon.	Marche rapide , circuit bleu Dennecourt n°2.
	Cédric Viviani	<u>Soutenu</u>	14h, parking de la Canche aux Merciers.	Circuit bleu.
Di 27	Hervé Béranger	<u>Selon participants</u> , 3h	14h, parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole.	

- **Sa 26 et Di 27 septembre** : les **marais de St-Gond** dans la Marne. Programme prévisionnel : départ en fin de matinée le samedi, pique-nique sur place puis randonnée dans les **coteaux champenois**. Hébergement en gîte. Dimanche, randonnée du **plateau de Mondement sur les traces de la bataille de la Marne** (28 km). Renseignements auprès de Annie Adam à partir du 15 août. Clôture des inscriptions au **15 septembre**.

RANDONNÉE ALPINE

(animateur Olivier Largillière)

C'est de la **randonnée en montagne** (parfois dans la neige ou sur glace avec des 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 pré-inscrire pour 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 12 au di 20 septembre** : autour du GR 20 (suite et fin) en **Corse**. Les inscriptions sont clôturées. Organisateur, Jean-Louis Duflot.



VTT

(animatrice Agnès Brun)

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 pré-inscrire pour assurance à la journée). Sauf précisions et dénivelés, les **niveaux techniques indicatifs** vont de V1 (facile) à V4 (très difficile).



Section en suspend pour l'été. Si vous avez des propositions à faire pour des sorties VTT, n'hésitez pas à contacter Agnès Brun.

ALPINISME ET CAMP ALPIN

- **Cycle initiation / découverte alpinisme** :

Du **sa 11 au lu 14 juillet** avec au programme :

- une petite voie en terrain d'aventure facile ;
- une randonnée alpine aérienne (Néron ou Rocher de Chalves)
- une course F (Grande Ruine envisagée)



Et pour préparer cette sortie, un **week-end d'entraînement obligatoire les 27 et 28 juin** :

- parcours montagne de Franchard (2 ou 3 heures)
- 25 bosses : randonnée en 5 heures.

Pour renseignements et inscriptions, contacter l'organisateur : Cédric Viviani.

- Le **camp alpin** se déroule cette année du **samedi 11 au samedi 25 juillet** dans le **Queyras** depuis la base du camping de l'Isclé à **Château-Queyras / Ville-Vieille**. Comme chaque année, les activités s'organiseront en fonction des cadres présents autour de l'alpinisme, de l'escalade, et de la randonnée alpine.

Pour toute information, veuillez contacter la responsable des inscriptions : Annie Adam.

Chacun est incité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp. Pour l'escalade et l'alpinisme, il est vivement recommandé de revoir avant le camp les manœuvres.



- Du **sa 22 au ve 28 août** : la **haute route Chamonix-Zermatt**. Niveau soutenu. Inscriptions clôturées. Organisateur : Olivier Largillière.



- Du **sa 03 au lu 05 octobre** : **projet, le Mont Viso**. Renseignements auprès des organisateurs : Cédric Viviani, Olivier Largillière.

[Annonces diverses](#)

- Pour faciliter le covoiturage, le club vient d'ouvrir un espace partenaire sur le site www.covoiturage77.fr. Pour vous rendre sur les sorties du week-end ou bien organiser le covoiturage sur les séjours plus lointains : un test en grandeur nature est organisé pour le déplacement sur le camp alpin dans le Queyras. Tous renseignements auprès de Annie Adam.