

C'est le printemps, enfin ! Tandis qu'on espère plus de chaleur pour nos marches et escalades en forêt, les séjours de raquettes et de ski de randonnée-alpinisme continuent de se dérouler. Ils laisseront petit à petit la place aux randonnées pédestres itinérantes et escalades en falaise. Très inspirés, nos encadrants nous ont encore bien gâtés avec le programme proposé dans les pages suivantes.

En attendant, Olivier Ravisé nous emmène en photos sur son parcours de ski de randonnée-alpinisme dans le bassin d'Argentière, fin février.



Depuis le refuge, une montée au col d'Argentière avec entraînement technique crampons, piolet, encordement sur glace et DVA. Puis une montée à l'Aiguille d'Argentière par le couloir du milieu et retour à ski à Argentière...



## 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>è</sup> étage.**

### A noter sur vos calendriers

- ✚ Du 18/04 au 21/04, reste 1 place pour le séjour raquettes en Belledonne. Cf section Sports de neige.
- ✚ Le 27/04, sortie escalade en falaise, au Rocher de Sainte-Catherine, Vieux-Château. Ouvert aux initiés en recherche d'autonomie.
- ✚ Le 27/04 se déroule la traditionnelle marche Auxerre/Vézelay. Le CAF de Bleau n'encadrera pas cette année de sortie mais vous pouvez librement participer et obtenir des informations complémentaires auprès de nos amis d'Auxerre, <https://cafauixerre.ffcam.fr/>
- ✚ Les 16, 17 et 18/05, découverte des falaises des monts de la Madeleine, dans l'Allier, séjour pour grimpeurs autonomes.
- ✚ Du 27/05 au 03/06, séjour escalade en falaises à Orpierre dans les Hautes-Alpes pour grimpeurs autonomes.
- ✚ Du 06 au 09/06, randonnée itinérante dans le Cantal.
- ✚ Le 11/06, 20h30, réunion de préparation au camp alpin, à la MASA à Fontainebleau.
- ✚ Les 07, 08 et 09/06, week-end multi-activités. Retour au cœur des Monts de la Madeleine, dans l'Allier avec de la randonnée, de l'escalade, du vélo et pourquoi pas du tourisme dans la ville de Vichy. Date d'inscription : 15/04.
- ✚ Du 05/07 au 19/07, deux semaines de camp alpin près de Névache, Hautes-Alpes. Au programme, randonnée, escalade et possibilité d'alpinisme.
- ✚ Du 11/07 au 14/07, tour des Cerces, randonnée itinérante.
- ✚ Et, toujours, « Un sport pour la vie » : contacter Laurence Lahsen, Coach Sport-Santé ESPM, pour toute précision.

### 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 blocs
Sa 05 avril 14:00 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - Roche aux Sabots</b> Tous niveaux : Jaune F, Orange AD, Bleu D, Rouge TD+. Parking du cimetière de Noisy-sur-École.
Sa 12 avril 14:00 - 17:00	Vincent Mas	<b>Bloc - Franchard Sablons</b> Tous niveaux : circuit Orange, Jaune, Bleu D, Rouge TD à proximité Parking d'Isatis.
Sa 19 avril 14:00 - 17:00	Malik Benreguig	<b>Bloc - Drei Zinnen</b> Jaune PD+, Orange AD+, Bleu D. Parking à proximité d'Arbonne-la-Forêt, le long de la D64, au niveau de l'aqueduc.
Sa 26 avril 14:00 - 17:00	Encadrant à confirmer	<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 03 mai 14:00 - 17:00	Thierry Liger	<b>Bloc - Vallée de la Mée - Potala</b> Tous niveaux. Parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué.
Di 11 mai 14:00 - 17:00	Céline Boissier	<b>Bloc - Rocher Saint-Germain</b> jaune PD+ ; orange AD; bleu D+; rouge TD+ Parking du Cabaret Masson.
Sa 17 mai 14:00 - 17:00	Encadrant à confirmer	<b>Bloc - La Canche aux Merciers</b> Tous niveaux. Parking de la Canche aux Merciers.

Sa 24 mai 14:00 - 17:00	Vincent Mas	<b>Bloc - Mont-Ussy</b> Tous niveaux : jaune PD-, orange AD+, bleu D+, rouge TD+ Parking maison forestière des Huit Routes à Fontainebleau.
Di 01 juin 14:00 - 17:00	Gérard Le Quang	<b>Bloc - Bois-Rond</b> Tous niveaux. Parking sur la D64, à gauche en venant d'Arbonne (face au chemin d'accès à la Canche aux Merciers).
Sa 07 juin 14:00 - 17:00	Gérard Le Quang	<b>Bloc - Rocher Canon</b> Tous niveaux Parking du Rocher Canon.
Sa 14 juin 14:00 - 17:00	Céline Boissier	<b>Bloc - Cuisinière</b> Tous niveaux. Parking d'Isatis.
Sa 21 juin 14:00 - 17:00	Hugues Accarie	<b>Bloc - La Ségognole</b> Tous niveaux Parking du cimetière de Noisy-sur-École.
Sa 28 juin 14:00 - 18:00	Vincent Mas	<b>Bloc - Parcours montagne de la Cuisinière</b> Enchaînement d'un parcours de niveau orange sur 75 numéros. Chaussures d'approche à privilégier. Se garer au parking d'Isatis. Etre en forme et avoir un niveau orange.
Di 29 juin 10:00 - 13:00	Hervé Michel	<b>Séance de manœuvres de cordes pour la préparation au camp alpin d'été - Sablibum ou Glandelle</b> Le lieu sera confirmé à l'approche du 29 juin. Relais en grande voie, rappels, remontée sur corde, traction grenouille. De 10 h à 13 h. Le lieu pourra être modifié par l'organisateur auprès duquel il est indispensable de signaler auparavant sa présence. Accès Sablibum : de St-Pierre-les-Nemours, prendre la D16 vers Larchant, mais après 3 km tourner à gauche vers Le Puiset. A l'entrée du village on trouve à gauche à la retourne une piste forestière et on arrête la voiture 150m plus loin, le "Sablibum" (vaste étendue de sable avec notamment un énorme bloc de 9m de haut) se trouve au-dessus à droite.

Date	Encadrant	Sorties falaises
Di 27 avril 08:00 - 20:00	Hugues Accarie	<b>Journée en falaises - Rocher Sainte-Catherine, Vieux-Château (Côte-d'Or).</b> Sortie ouverte aux initiés en recherche d'autonomie. 12 participants. Covoiturage. Inscriptions et renseignements auprès de l'organisateur.
Ve 16 mai au Di 18 mai	Hugues Accarie	<b>Falaises - séjour au coeur des monts de la Madeleine, près de Vichy (Allier), cordées autonomes, 12 personnes.</b> Cordées autonomes, 12 personnes maximum (encadrant compris). Hébergement au camping "Les Myrtilles", à Saint-Nicolas-de-Bief. Covoiturage. Renseignements et inscriptions auprès de l'organisateur. topos consultables sur <a href="https://www.allier-auvergne-tourisme.com/equipement...">https://www.allier-auvergne-tourisme.com/equipement...</a>
Ma 27 mai au Me 04 juin	Malik Benreguig	<b>Falaises - séjour à Orpierre (Hautes-Alpes), cordées autonomes, 12 personnes.</b> Moulinettes et grandes voies. Cordées autonomes, 12 personnes maximum (encadrant compris). Hébergement au camping Les Princes d'Orange face aux falaises. Covoiturage. Renseignements et inscriptions auprès de l'organisateur.

Sa 07 juin au Lu 09 juin	Guillaume Joly	<p><b>Week-end multi-activités - Au coeur des monts de la Madeleine, près de Vichy (Allier).</b></p> <p>Le camping des Myrtilles, situé à Saint-Nicolas-des-Biefs, accueillera notre groupe dans des bungalows pouvant héberger 5 à 6 personnes. Les repas du soir seront pris en commun au restaurant du camping.</p> <p>Le temps de trajet est estimé à 3h40 à partir de Fontainebleau.</p> <p>Le budget par personne est estimé à 105 € sur la base d'un covoiturage de 4 personnes, d'un hébergement partagé et de deux repas du soir.</p> <p>Les activités de randonnée, escalade (sites à proximité de Saint-Nicolas : les Darots, Pierre-Châtel, la Salette), ou vélo seront pratiquées en autonomie. Voir les circuits sur le site <a href="https://www.allier-auvergne-tourisme.com">https://www.allier-auvergne-tourisme.com</a></p> <p>Début du rassemblement, le samedi à 14h. Fin le lundi à 16h.</p> <p><b>Contactez l'organisateur pour toute autre information et inscription avant le 15/04/2025.</b></p>
Sa 05 juillet au Sa 19 juillet	Hervé Béranger,  Odile Zaniolo	<p><b>Camp alpin aux Alberts, près de Briançon (Hautes-Alpes)</b></p> <p>Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du <b>samedi 5 au samedi 19 juillet au camping Le Bois des Alberts, à 6 km de Briançon</b>. Le village des Alberts s'atteint depuis la route du Montgenèvre, à 500m au nord de l'entrée de la vallée de Névache. Au programme comme les autres années : randonnée, escalade, randonnée alpine et via ferrata ; toutes ces activités se font dans vos compétences et sans encadrement.</p> <p>Chacun amène sa tente de camping, il n'y a pas de bungalow à louer dans le camping. Contacter Hervé Béranger ou Odile Zaniolo pour tout renseignement.</p> <p>Une réunion d'information pour les participants aura lieu à la Maison des Associations à Fontainebleau, 6 rue du Mont Ussy, le <b>mercredi 11/06 à 20h30</b>.</p> <p>Chacun doit être à jour de cotisation d'adhésion ; la fiche d'inscription sera disponible prochainement sur le site.</p> <p>Chacun est invité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp. Une séance de manœuvres de cordes, fortement recommandée pour la pratique de l'escalade, aura lieu <b>dimanche matin 29/06</b> (cf section escalade blocs).</p>

## 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 (**7,50 €/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*

Contactez 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 06 avril 14:00 - 17:30	Hervé Béranger	<p><b>Rando de six bosses aux Trois Pignons avec visite de trois bivouacs, facile à moyen, 3h30, rendez-vous à 14h au replat de la Vallée Ronde près des Cavachelins, sur la D64, à 5 km au sud d'Arbonne en direction d'Achères. GPS 48.3814, 2.5653.</b></p>

Di 27 avril 14:00 - 17:30	Marie-Thérèse Balaguer	<b>Rocher Bouligny et Rocher d'Avon, facile à moyen 3h30, rendez-vous à 14h au parking de Maintenon, vers la D58.</b>
Di 04 mai 14:00 - 17:00	Hervé Béranger	<b>Rocher de la Reine, Touche aux Mulets, aqueducs, facile, 3h, rendez-vous à 14h, parking de la D64 en face de l'accès à la Canche aux Merciers.</b>
Di 25 mai 14:00 - 17:30	Marie-Thérèse Balaguer	<b>Vers le Cabaret Masson, grotte aux Cristaux et retour vers le rocher Cassepot, facile à moyen 3h30, rendez-vous à 14h au parking de la Croix de Toulouse.</b>
Je 29 mai	Nadine Peuch	<b>Enchaînement Haut Mont, Restant du Long Rocher, Etroitures et Rocher Boulin, moyen 5h (avec pique-nique), rendez-vous à 9h30 à la Croix du Grand Maître</b>
Di 01 juin 14:00 - 17:00	Hervé Béranger	<b>Vers la Palette, banc de pierre, cheminement étrange à bivouacs, point de vue du Petit Mont Chauvet, facile à moyen, 3h, rendez-vous à 14h à la maison forestière de Maintenon.</b>
Ve 06 juin au Lu 09 juin	Céline Baralon	<b>Randonnée itinérante dans le secteur du Puy Mary (Cantal), niveau moyen, 8 personnes.</b> Hébergement en gîtes. Covoiturage. Séjour complet mais n'hésitez pas à vous inscrire en liste d'attente auprès de l'organisatrice.
Sa 07 juin au Lu 09 juin	Guillaume Joly	<b>Week-end multi-activités - Au coeur des monts de la Madeleine, près de Vichy (Allier).</b> Le camping des Myrtilles, situé à Saint-Nicolas-des-Biefs, accueillera notre groupe dans des bungalows pouvant héberger 5 à 6 personnes. Les repas du soir seront pris en commun au restaurant du camping. Le temps de trajet est estimé à 3h40 à partir de Fontainebleau. Le budget par personne est estimé à 105 € sur la base d'un covoiturage de 4 personnes, d'un hébergement partagé et de deux repas du soir. Les activités de randonnée, escalade (sites à proximité de Saint-Nicolas : les Darots, Pierre-Châtel, la Salette), ou vélo seront pratiquées en autonomie. Voir les circuits sur le site <a href="https://www.allier-auvergne-tourisme.com">https://www.allier-auvergne-tourisme.com</a> Début du rassemblement, le samedi à 14h. Fin le lundi à 16h. <b>Contactez l'organisateur pour toute autre information et inscription avant le 15/04/2025.</b>
Sa 05 juillet au Sa 19 juillet	Hervé Béranger, Odile Zaniolo	<b>Camp alpin aux Alberts, près de Briançon (Hautes-Alpes)</b> Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du <b>samedi 5 au samedi 19 juillet au camping Le Bois des Alberts, à 6 km de Briançon</b> . Le village des Alberts s'atteint depuis la route du Montgenèvre, à 500m au nord de l'entrée de la vallée de Néevache. Au programme comme les autres années : randonnée, escalade, randonnée alpine et via ferrata ; toutes ces activités se font dans vos compétences et sans encadrement. Chacun amène sa tente de camping, il n'y a pas de bungalow à louer dans le camping. Contacter Hervé Béranger ou Odile Zaniolo pour tout renseignement. Une réunion d'information pour les participants aura lieu à la Maison des Associations à Fontainebleau, 6 rue du Mont Ussy, le <b>mercredi 11/06 à 20h30</b> . Chacun doit être à jour de cotisation d'adhésion ; la fiche d'inscription sera disponible prochainement sur le site. Chacun est invité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp. Une séance de manœuvres de cordes, fortement recommandée pour la pratique de l'escalade, aura lieu <b>dimanche matin 29 juin</b> (cf section escalade blocs).
Ve 11 juillet au Lu 14 juillet	Céline Baralon	<b>Le tour des Cerces, Néevache (Hautes-Alpes) - randonnée itinérante, niveau moyen, 8 personnes.</b> Hébergement en refuges. Covoiturage. Renseignements et inscriptions auprès de l'organisatrice.

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.**
- **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*

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
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 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>

« La montagne se mérite, nous raconte Olivier Largillière !

Le programme paraît simple : partir de Névache, monter au refuge des Drayères par la vallée de la Clarée, puis rejoindre la Vallée Étroite par le col des Muandes et enfin revenir sur Névache par le col des Thures. Après deux tentatives contrariées par la météo, Olivier a enfin réalisé comme prévu et en totalité cette boucle imaginée il y a bien une quinzaine d'années, accompagné, dans cet entêtement enfin récompensé, par un groupe de sept cafistes de Bleu ».

Vous pouvez retrouver son récit complet sur le site internet du club.



## 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>