

Cet été va encore nous embarquer en montagne. Entre le massif du Mont-Blanc et la vallée de Névache, les alpinistes, randonneurs et grimpeurs vont encore en avoir de belles histoires à raconter. Pour celles et ceux qui resteront proches de la forêt de Fontainebleau, le programme des randonnées et escalade est toujours là.

Immanquablement, la rentrée de septembre suivra, permettant la tenue de journées portes ouvertes et autres forums susceptibles d'agrandir le cercle des cafistes de Bleau.

Des projets sont en gestation :

- Cours d'escalade adultes encadrés par un moniteur diplômé d'état, de surcroît obligatoires pour les débutants avec, pour objectifs, un apprentissage minutieux des techniques liées à l'escalade et la certification « initié.e » telle que définie par notre fédération, la FFCAM. Les nouveaux arrivants déjà pratiquants seront également soumis à une vérification de leurs acquis. Cela permettra également de renforcer l'équipe encadrante. Les détails et conditions financières seront précisés en temps voulu.
- Une seconde session de marche nordique hebdomadaire pourrait être proposée, à un rythme de marche plus soutenu et une possible participation à des courses.

Retour sur quelques événements de ce printemps dont vous pouvez retrouver l'intégralité des témoignages sur le site www.cafbleau.fr :

Orpierre, juin.
« Chouette moment passé avec vous, compagnons de l'effort agréables, même pris en sandwich comme une chipo, entre rocher et soleil brûlant, dans un embouteillage de grimpeurs qui nous ont séparés et fait prendre deux voies



différentes. Les visages étaient cuisants et fondants à l'arrivée mais toujours de bonne humeur. » Malik



Monts de la Madeleine, mai. Départ à pied depuis le camping vers la falaise de Pierre Châtel, avec porteurs à l'arrivée !

Monts de la Madeleine, week-end multi-activités, rando et escalade, juin. « C'était un mélange d'aventures et d'amitié, un moment où petits et grands se sont unis pour toucher les étoiles... ou presque ! Car comme le dit si bien le grand corbeau, « La vraie hauteur se mesure dans les coeurs, et non dans les mètres... ou les cotations ! »

Marie-Hélène B.



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^e étage.

A noter sur vos calendriers

Le 29/06, séance de manœuvres de cordes pour la préparation au prochain camp alpin. Voir section Escalade Bloc.

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 7 au 11/07, stage d'alpinisme dans le massif du Mont-Blanc, complet sauf désistement.

Du 11/07 au 14/07, tour des Cerces, randonnée itinérante. **Il reste une place.** Voir section Randonnée.

Les 06 et 07 septembre, Forum des Associations, respectivement à Fontainebleau et Bois-le-Roi.

Le 13 septembre, reprise de l'école d'escalade.

Les samedi 13 septembre et samedi 20/09, matinées portes ouvertes pour la marche nordique.

Le dimanche 14 septembre, matinée portes ouvertes pour la marche rapide.

Les dimanche 14 et samedi 20 septembre, journées portes ouvertes pour les activités d'escalade et randonnée. C'est l'occasion de faire découvrir le club dans une ambiance chaleureuse car les lieux de rendez-vous sont communs à toutes les activités (voir les sections Escalade, Randonnée pour plus de précisions). **Le samedi 20 septembre**, un pot de bienvenue est offert en fin d'après-midi, et donne lieu en général à un rassemblement très animé.

Le 02 octobre, reprise des séances d'escalade à la salle Karma.

Le 19 novembre, assemblée générale du club.

« **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.

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. 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. 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 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. Ensuite vous pourrez transmettre vos propositions à 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.

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
Di 29 juin 09:00 - 12:00	Hervé Michel, Escalade Bloc	Séance de manœuvres de cordes pour la préparation au camp alpin d'été - Sablibum Relais en grande voie, rappels, remontée sur corde, traction grenouille. De 9 h à 12 h. Accès : 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.
Sa 30 août 14:00 - 17:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Calvaire Tous niveaux : Jaune PD-, Orange AD+, Bleu D+ Parking de la Croix d'Augas

Sa 06 septembre 14:00 - 17:00	Hugues Accarie	Bloc - Bois Rond Tous niveaux Parking sur la D64, à gauche en venant d'Arbonne (face au chemin d'accès à la Canche aux Merciers).
Di 14 septembre 14:00 - 17:00	Hervé Michel	Bloc - La Canche aux Merciers - journée portes ouvertes, rendez-vous à 14h parking de la Canche aux Merciers. Rendez-vous commun avec la randonnée. Sur la D64, prendre le chemin goudronné de la Canche aux Merciers qui passe sous l'autoroute et conduit à un grand parking. Coordonnées GPS 48.39049 2.55283.
Sa 20 septembre 14:00 - 17:00	Vincent Mas	Bloc - Le Restant du Long Rocher - journée portes ouvertes, rendez-vous à 14h, parking de la Plaine Verte. Rendez-vous commun avec la randonnée. Nous vous invitons au pot de bienvenue, en fin de séance, sur le pré jouxtant le parking. Sur la D 58, à l'entrée ou la sortie de Bourron-Marlotte selon le sens d'arrivée, prendre le chemin de la Grande Vallée au niveau de la maison forestière, puis 300 m plus loin, obliquer à gauche et suivre jusqu'au bout la route forestière de la Plaine Verte qui mène au parking longeant la Plaine Verte. Coordonnées GPS 48.35404 2.72766
Sa 27 septembre 14:00 - 17:00	Hervé Michel	Bloc - Rocher Saint-Germain Jaune PD+, Orange AD, Bleu D+, Rouge TD+ Parking du Cabaret Masson.

Date	Encadrant	Sorties falaises
Sa 05 juillet au Sa 19 juillet	Hervé Béranger	Camp alpin aux Alberts, près de Briançon (Hautes-Alpes) Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du samedi 5 au samedi 19 juillet au camping Le Bois des Alberts, à 6 km de Briançon . 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 : randonnée, escalade, randonnée alpine et via ferrata ; toutes ces activités se font dans vos compétences et sans encadrement. Chacun amène sa tente de camping et doit être à jour de cotisation d'adhésion. La fiche d'inscription sera disponible via le lien ci-après : fiche d'inscription 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 dimanche matin 29/06. Voir ci-dessus .

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. Reprise des séances collectives le **jeudi 2/10/2025**.

ESCALADE JEUNES

Annie ADAM

Contactez dès à présent Annie ADAM pour toute précision ou inscription de votre enfant (plusieurs groupes, de 8 à 18 ans). **La nouvelle saison démarrera le 13/09/2025**.

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	Encadrants	Sortie
Sa 05 juillet au Sa 19 juillet	Hervé Béranger	Camp alpin aux Alberts, près de Briançon Notre rassemblement en camp d'été aura lieu du samedi 5 au samedi 19 juillet au camping Le Bois des Alberts, à 6 km de Briançon . 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. Chacun amène sa tente de camping et doit être à jour de cotisation d'adhésion. La fiche d'inscription sera disponible via le lien ci-après : fiche d'inscription Chacun est invité à se préparer physiquement et techniquement pour le camp.
Ve 11 juillet au Lu 14 juillet	Céline Baralon	Le tour des Cerces (Névache, Hautes-Alpes) - randonnée itinérante, niveau moyen, 8 personnes. Hébergement en refuges. Covoiturage. Renseignements et inscriptions auprès de l'organisatrice.
Di 13 juillet 09:45	Marie-Thérèse Balaguer	Les bords de Seine, de Fontaine-le-Port à Bois-le-Roi, randonnée matinale, facile, 5h pique-nique tiré du sac inclus, rendez-vous 9h45 au passage à niveau de Fontaine-le-Port.
Di 03 août 14:00 - 16:30	Christian Chapirot	Tour du Rocher Saint-Germain, facile, 2h30, rendez-vous à 14h au parking du Cabaret Masson.
Di 10 août 09:45 - 14:45	Marie-Thérèse Balaguer	Croix de Toulouse, Cabaret Masson et grotte aux Cristaux, randonnée matinale facile, 5 h pique-nique tiré du sac compris, rendez-vous à 9h45 à la croix de Toulouse.
Di 24 août 10:00 - 13:00	Irène Nogier	Vers Marion des Roches, randonnée matinale, facile, 3h, rendez-vous à 10h au parking de la plaine de Sorques.
Di 07 septembre 14:00 - 17:00	Hervé Béranger	Vers les Gros Sablons puis le bois de la Charme et la bruyère en fleurs, facile à moyen, 3h, rdv à 14h au parking de la Feuillardière
Di 14 septembre 14:00 - 17:00	Isabelle Moratelli	La Canche aux Merciers, journée portes ouvertes. Facile, 3 h, rendez-vous à 14h, parking de la Canche aux Merciers. Rendez-vous commun avec l'escalade. Sur la D64, prendre le chemin goudronné de la Canche aux Merciers qui passe sous l'autoroute et conduit à un grand parking. Coordonnées GPS 48.39049 2.55283.
Sa 20 septembre 14:00 - 17:00	Nadine Peuch	Le Restant du Long Rocher, journée portes ouvertes. Facile, 3h, rendez-vous à 14h au parking de Bourron-Marlotte, au bout de la route de la Plaine Verte. Rendez-vous commun avec l'escalade. Nous vous invitons au pot de bienvenue, en fin de séance, sur le pré jouxtant le parking. Sur la D 58, à l'entrée ou la sortie de Bourron-Marlotte selon le sens d'arrivée, prendre le chemin de la Grande Vallée au niveau de la maison forestière, puis 300 m plus loin, obliquer à gauche et suivre jusqu'au bout la route forestière de la Plaine Verte qui mène au parking longeant la Plaine Verte. Coordonnées GPS 48.35404 2.72766
Di 28 septembre 14:00	Hervé Béranger	De Belle Croix au Bas Cuvier, un parcours rocheux. Facile à moyen, 3h, rendez-vous à 14h au carrefour de Belle Croix sur la route Ronde

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.
- **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.
- **Séances découvertes de la marche nordique les samedi 13/09 et 20/09, rdv 10h au parking de la Faisanderie (près de Fontainebleau) et de la marche rapide, le dimanche 14/09, rdv 9h50 également parking de la Faisanderie.**

ALPINISME

Olivier LARGILLIERE

Date	Organisateur	Sortie
Lu 07 juillet au Ve 11 juillet	Olivier Largillière	Stage d'alpinisme dans le massif du Mont-Blanc. Encadrement par un guide de haute montagne. 4 participants. Complet sauf désistement que l'organisateur signifierait.

Parmi les événements de ce printemps, a également eu lieu la réaffirmation du serment du jumelage Fontainebleau-Constance à Richmond (Angleterre) du 6 au 9 juin 2025.

« En cette Pentecôte 2025, ce fut un séjour mêlant découvertes culturelles, activités sportives et moments de partage avec nos hôtes formidables. Le CAF du Pays de Fontainebleau participait à cet événement. Merci au Comité de jumelage (ARCIF) pour l'organisation et merci à la municipalité de Fontainebleau pour le financement des transports aller et retour jusqu'à Richmond, les repas dans le ferry et le concert du dimanche soir. Voici un résumé de ce voyage :

Vendredi matin : depuis Fontainebleau trajet en bus jusqu'à Calais pour prendre le ferry et arrivée à Richmond en fin de journée. Le soir, dîner convivial chez Steins, un restaurant allemand situé en plein air au bord de la Tamise.

Samedi matin : randonnée pédestre guidée autour de Richmond organisée par la présidente des Ramblers. L'après-midi : Match de Polo, Richmond vs Fontainebleau au Ham Polo Club à Petersham, puis visite de l'exposition des œuvres d'artistes de Fontainebleau, Constance et Richmond au York House. Le soir : concert avec la participation de l'Union Musicale de Fontainebleau et St Margaret's Elastic Band au St Stephen's School Hall à St Margarets.

Dimanche matin : messe de Pentecôte et de la Réaffirmation à l'église St Mary de Twickenham. Visite de Strawberry Hill House à Twickenham. Parade/Fanfare pour tous les clubs de musique et danse devant la York House à Twickenham. Pique-nique à la suite de la cérémonie de réaffirmation dans le jardin de York House. Le soir : concert de l'Orchestre Européen de Jeunesse (EYO) au Landmark Arts Centre à Teddington, avec la participation des jeunes musiciens de Fontainebleau, Constance, Sintra, Lodi, Alba Julia et Richmond.

Lundi matin : retour en bus, ferry, puis bus à Fontainebleau. » Estelle



Enfin, pour vous souhaiter un bel été, un florilège de vos chorégraphies, facéties et autres sourires radieux, avec clin d'œil spécial « belle jambe » de Gilles, toujours en convalescence mais plein d'humour !



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

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