

La neige est tombée en abondance en ce début d'année, parfois trop, pour le plus grand bonheur des skieurs et raquetistes. Retrouvez l'intégralité de leurs récits sur le site internet www.cafbleau.fr,

Les séjours de sports de neige ont à peine dit leur dernier mot que déjà s'invitent à la fête la randonnée et l'escalade, voyez le programme de marches en forêt de Fontainebleau et en montagne ainsi que les premières sorties en falaises.

L'été se profile également avec des séjours montagne qui nécessitent un peu d'organisation en amont.

N'hésitez pas à manifester votre intérêt dès à présent auprès des personnes chargées de leur organisation.



Quelques nouveautés :

- ✚ Pascal Lusseau propose un programme de préparation aux randonnées en montagne alliant de longues marches en forêt à des formations pratiques (ah, le poids idéal du sac à dos...). S'ensuivent plusieurs séjours soutenus ou plus modérés.
- ✚ Céline Baralon et Cédric Viviani sont, quant à eux, en train d'élaborer un programme de formation en cartographie. Une première séquence de formation-pilote Cartographie 1 est prévue sur deux jours les 30 et 31 mai prochains, à la MASA et en forêt. Elle permettra d'établir les bases d'un programme de formation plus complet qui se déroulera en 2027. N'hésitez pas à contacter Céline et Cédric si vous désirez participer à la première séquence.



Nous vous souhaitons un beau printemps avec ce programme qui sera, nous l'espérons, une source d'inspiration pour vos sorties.

Andermatt, en Suisse pour un beau programme de ski de randonnée :

Chli Bielenhorn 2940m depuis Realp 2.2/E1 PD+ 1400m

Lochberg depuis Tiefenbach 3074m 2.3/AD/E2.1000m

Tiefenbach - FurkaPass- Stotzigen Firsten 2759m Realp

Grand soleil, belle ambiance, bonne fatigue, skieurs guidés par Didier.

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 (MASA)

6 rue du Mont Ussy, salle Madagascar, 2^è étage.

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 01/09/2025 est valide jusqu'au 30/09/2026. 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).

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	Encadrement	Sortie BLOCS
Sa 04 avril 14:00 - 18:00	Thierry Liger	Bloc - 91.1 Tous niveaux : orange AD- (parcours du bas), on retrouve assez vite le parcours bleu Parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole.
Sa 11 avril 14:00 - 18:00 Sa 20 juin	Encadrant à confirmer	Bloc - La Ségognole Tous niveaux
Sa 18 avril 14:00 - 18:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Le Restant du Long Rocher Niveaux : jaune PD, orange AD+ Parking de Bourron-Marlotte, au bout de la route de la Plaine Verte.
Sa 25 avril 14:00 - 18:00	Hervé Michel	Bloc - Mont Aigu Tous niveaux Parking de la Faisanderie
Sa 02 mai 14:00 - 18:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Cuisinière Tous niveaux Parking d'Isatis
Sa 09 mai 14:00 - 18:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Désert d'Apremont secteur Clair Bois En fonction de la météo l'heure et le lieu pourront être modifiés par l'organisateur Tous niveaux : Jaune PD+, Orange AD, Orange AD+, Bleu D+ Parking du Carrefour de l'Epine sur la D607 du côté du tunnel opposé au Bas Cuvier.
Sa 16 mai 14:00 - 18:00	Malik Benreguig	Bloc - Gorge aux Châts Tous niveaux. Se garer sur la route des Grandes Vallées.
Sa 23 mai 14:00 - 18:00	Hervé Michel	Bloc - Isatis Tous niveaux : Jaune PD, Orange AD, Bleu D-, Rouge TD-, Blanc ED. Parking commun Isatis et Cuisinière.

Sa 30 mai 14:00 - 18:00	Vincent Mas	Bloc - Roche aux Sabots Tous niveaux : Vert F, Orange AD, Bleu D, Rouge TD+. Parking du cimetière de Noisy-sur-École.
Sa 06 juin 14:00 - 18:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Vallée de la Mée, Potala Tous niveaux. Parking de la Vallée de la Mée, près du Vaudoué.
Sa 13 juin 14:00 - 18:00	Encadrant à confirmer	Bloc - Apremont Butte aux Dames Jaune PD, Orange AD+, Bleu D, Noir TD+ Parking de la buvette de la Caverne aux Brigands, Bas-Bréau de Barbizon.
Sa 20 juin 14:00 - 18:00	Malik Benreguig	Bloc - J.A. Martin Orange AD+, pour grimpeurs confirmés. Parking du de Rocher Cailleau. Le Vaudoué
Sa 27 juin 14:00 - 18:00	Vincent Mas	Bloc - Parcours montagne de la Cuisinière Enchaînement d'un parcours de niveau orange sur 75 numéros. Chaussures d'approche à privilégier. Être en forme et avoir un niveau orange. Se garer au parking d'Isatis
Sa 04 juillet 14:00 - 18:00	Thierry Liger	Bloc - La Padôle Tous niveaux Parking : à l'Ouest de Soisy-sur-Ecole (à 1,5 km), sur la D83 en direction de la Ferté-Alais, prendre un chemin de terre qui part en oblique et se garer à la lisière du bois.

Date	Encadrement ou organisation	Sortie FALAISES et MONTAGNE
Di 12 avril	Hugues Accarie	Journée en falaise - Les Falloises de Vertus (Marne) Sortie réservée en priorité aux débutants (niveau "initié" SAE). 10 personnes. Covoiturage. Si la météo n'est pas favorable, la sortie sera reportée au 19/04. Inscription auprès de l'organisateur.
Ve 08 mai au Di 10 mai	Hugues Accarie Hervé Michel	3 jours en Bourgogne, sur les falaises de Grisière (Mâcon) et de Remigny (Châlons-sur-Saône). Sortie réservée en priorité aux débutants (niveau "initié" SAE validé). Covoiturage et hébergement en camping. 10 personnes. Inscription auprès d'Hugues Accarie.
Ma 02 juin au Ma 09 juin	Malik Benreguig	Séjour dans les Gorges du Verdon (Alpes de Haute-Provence), cordées autonomes, niveau 5c/6a en tête. Hébergement au camping municipal de La Palud-sur-Verdon. Covoiturage. 10 personnes. Inscription auprès de l'organisateur.
Di 28 juin 09:00 - 12:00	Hervé Michel	Séance de manœuvres de cordes pour l'escalade en falaises et grandes voies - Muraillette de Gandelles (sud de Nemours) ou le Sablibum (Le Puiset) Relais en grande voie, rappels, remontée sur corde, traction grenouille. De 9 h à 12 h. Le lieu exact sera précisé ultérieurement.
Sa 11 juillet au Sa 25 juillet	Hervé Béranger, organisateur.	Camp alpin en autonomie, aux Alberts, près de Briançon Notre rassemblement en camp d'été pour des personnes autonomes aura lieu du samedi 11 au samedi 25 juillet au camping Le Bois des Alberts, à 6 km de Briançon , comme l'an dernier. Le village des Alberts s'atteint depuis la route du Montgenèvre, à 500m au nord de l'entrée de la vallée de Névache. Comme les autres années, les activités de randonnée, escalade, randonnée alpine et

		<p>via ferrata se pratiquent en autonomie, dans vos compétences et sans encadrement du club. Chaque participant agit à titre individuel sous sa propre responsabilité.</p> <p>Chacun amène sa tente de camping, il n'y a pas de bungalow à louer dans le camping. Vous pouvez consulter la fiche de présentation de ce séjour. Chacun doit être à jour de cotisation d'adhésion ; la fiche d'inscription est disponible via un lien comme l'an dernier : fiche d'inscription</p> <p>Une séance de manœuvres de cordes, fortement recommandée pour la pratique de l'escalade, sera organisée le dimanche matin 28 juin.</p> <p>Une réunion préparatoire aura lieu, pour les personnes inscrites, le mercredi 17 juin, à 20h30, à la MASA.</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 précision ou inscription de votre enfant (plusieurs groupes, de 8 à 18 ans).

RANDONNEE CLASSIQUE

Isabelle MORATELLI

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 !

En accord avec Isabelle Moratelli, il a été constitué un groupe WhatsApp (Caf Rando) que vous pouvez rejoindre en adressant votre demande à Hervé Béranger, administrateur.

Date	Encadrement	Sortie
Di 29 mars 14:00 - 17:30	Isabelle Moratelli	Boucle par Blandy, facile 3h30, rendez-vous à 14h devant l'église de Moisenay.
Di 05 avril 14:00 - 17:00	Isabelle Moratelli	Printemps au Coquibus, facile 3h, rendez-vous à 14h sur le parking de la Boulignière (entre Arbonne et Milly)
Di 19 avril 14:00 - 17:00	Hervé Béranger	Hommage aux résistants du réseau Publican, facile à moyen (avec 2 des 25 bosses), 3h, rendez-vous à 14h au parking de la Feuillardière
Di 26 avril 14:00 - 17:00	Irène Nogier	Sentier des Venelles, facile 3 h, rendez-vous à 14 h devant la mairie annexe de Veneux-les-Sablons.
Di 03 mai 14:00 - 17:00	Marie-Thérèse Balaguer	Le Vert-Galant, facile à moyen, rendez-vous à 14h au parking du Vert Galant.

Di 17 mai 14:00 - 17:00	Hervé Béranger	Bivouac caché du point 122, facile à moyen (avec 5 des 25 bosses), 3h, rendez-vous à 14h au parking de la Canche aux Merciers
Di 24 mai 10:00 - 16:00	Hervé Michel	Autour de Nogent-sur-Seine, facile à moyen 4 à 5 heures, rendez-vous à 10h au parking du plan d'eau de Monteuil. Prévoir pique-nique.
Di 31 mai 14:00 - 17:00	Irène Nogier	Plaine de Sorques, facile 3 h, rendez-vous à 14 h au parking situé sur la D104 à l'entrée de Montigny sur Loing
Di 07 juin 14:00 - 17:00	Benoit Sénéchal	Bords de Seine, pont de Fontaine, facile à moyen (12 km environ) 3h, rendez-vous à 14h à la gare de Bois-le-Roi.
Di 14 juin 14:00 - 17:00	Marie-Thérèse Balaguer	Vers Chailly-en-Bière, facile à moyen 3h, rendez-vous à 14h au parking du carrefour de l'Epine.
Di 21 juin 14:00 - 17:00	Hervé Béranger	Nénuphars en fleurs et bivouac du club zéro, facile à moyen, 3h, rendez-vous à 14h au parking de Belle-Croix
Di 28 juin 09:35	Benoit Sénéchal	Château-Landon "le Rocamadour du Gâtinais" dicit l'office de tourisme local. De Souppes-sur-Loing à Dordives par le bord du Loing et Château-Landon, niveau moyen, 17km environ, 200m de dénivelé. Rendez-vous rendez-vous à la gare de Souppes-sur-Loing vers 9h35. Avec les horaires actuels : - rendez-vous à la gare de Souppes-sur-Loing vers 9h35 (train au départ de Fontainebleau à 8h59, arrivée à 9h34) - retour à Fontainebleau à 17h ou 18h suivant la rapidité selon le rythme de la randonnée. Les horaires réels des trains ne sont pas encore connus. S'inscrire par mail auprès de l'organisateur pour avoir les horaires exacts à partir de fin avril.

Date	Encadrement ou organisation	Randonnées montagne & séjours
Di 29 mars	Pascal Lusseau	Marche préparatoire randonnée montagne, en forêt de Fontainebleau, les rochers du Coquibus. Départ 10h du parking de la Guillochère, distance 20 km et dénivelé 600 m, environ. Cette marche est ouverte à tous, y compris aux personnes ne participant pas à une randonnée montagne cet été. Prévoir pique-nique léger et de l'eau. Inscription au préalable auprès de l'organisateur.
Di 12 avril	Pascal Lusseau	Marche préparatoire randonnée montagne, en forêt de Fontainebleau, les Trois Pignons. Départ 10h du parking de la vallée de la Mée, distance 20 km et dénivelé 900 m, environ. Circuit plus facile techniquement que celui des 25 bosses mais plus long, empruntant une partie de ce dernier et de celui de la Canche aux Merciers. Cette marche est ouverte à tous, y compris aux personnes ne participant pas à une randonnée montagne cet été. Prévoir un pique-nique léger et de l'eau. Inscription au préalable auprès de l'organisateur.

Me 20 mai 20:30 - 22:00	Pascal Lusseau	<p>Formation "Mon matériel et mon équipement en randonnée montagne 1". Rendez-vous à 20h30 pour une durée de 1h30.</p> <p>Lieu : la Maison des Associations (MASA), 6, rue du Mont-Ussy à Fontainebleau, salle Madagascar, 2ème étage.</p> <p>Nous traiterons de la connaissance des équipements personnels adaptés aux différents types de randonnée, de la tenue vestimentaire ainsi que de la préparation de son sac à dos en minimisant son poids et en emportant le juste nécessaire. Cette soirée permettra également d'échanger et de confronter les différentes expériences.</p> <p>La compétence 3.1 du module "Initié en randonnée" sera validée pour les participants à cette formation.</p> <p>Inscription au préalable auprès de l'organisateur.</p>
Me 27 mai 20:30 - 22:00	Pascal Lusseau	<p>Formation et préparation des randonnées "La traversée de la Chartreuse en autonomie" et "Le tour du Mont-Blanc par ses plus belles variantes". Rendez-vous à 20 h 30 pour une durée de 1h30</p> <p>Lieu : MASA</p> <p>Nous aborderons les questions relatives à la randonnée en autonomie ainsi que la progression et la sécurité en montagne.</p> <p>Inscription préalable auprès de l'organisateur.</p>
Je 04 juin au Di 07 juin	Pascal Lusseau	<p>Randonnée en autonomie "La traversée de la Chartreuse", 4 jours, avec formation "progression et sécurité en randonnée montagne 1". 4 personnes maximum.</p> <p><i>« Traverser un espace sauvage en liberté, sans contrainte d'horaires et d'hébergement, juste profiter des paysages variés et de large biodiversité qu'offre le massif de la Chartreuse, réduire son impact carbone que ce soit durant le trek ou le trajet pour se rendre sur place, se nourrir et faire sa toilette en montagne tout en respectant l'environnement, adapter son circuit en fonction des conditions du terrain et de la forme du groupe. Une magnifique expérience où vous pourrez communier avec la montagne en échappant durant quelques jours aux tentations consuméristes quotidiennes »</i> Pascal.</p> <p>Hébergement sous tente (3 nuits), distance 80 km et dénivelé 4 000 m, environ (soit 1 000 m en moyenne par jour). Itinéraire adaptable avec de nombreuses variantes possibles en fonction de la météo et de la forme de chacun.</p> <p>Voyage AR en TGV Paris-Grenoble ou Paris-Chambéry.</p> <p>Il est nécessaire d'assister à la formation du 27 mai et souhaitable de participer à l'une des marches préparatoires.</p> <p>Les participants pourront valider les compétences relatives à la progression et à la sécurité en montagne du module "Initié en randonnée montagne".</p> <p>Effectif : 4 personnes + 1 encadrant.</p> <p>Renseignements et pré-inscriptions auprès de l'organisateur.</p>
Di 21 juin	Pascal Lusseau	<p>Marche préparatoire randonnée montagne, en forêt de Fontainebleau, "Le tour de Fontainebleau par les rochers alentours".</p> <p>Départ à 8h30 du parking de l'allée de Maintenon, distance 32 km environ, dénivelé 800 m environ. Ce circuit traverse de nombreux rochers (Ussy, Montaigu, Salamandre, Combe, Mauvais passage, Demoiselles, Fourceau, Boulogny, Avon...).</p> <p>Cette marche est ouverte à tous, y compris aux personnes ne participant pas à une randonnée montagne cet été. Prévoir pique-nique, barres et de l'eau.</p> <p>Inscription au préalable auprès de l'organisateur.</p>
Lu 06 juillet au Ma 14 juillet	Pascal Lusseau	<p>Randonnée itinérante en semi-autonomie, "Le tour du Mont-Blanc par ses plus belles variantes", 9 jours.</p> <p><i>Le tour du Mont-Blanc tranquille et alpin, loin des foules, en empruntant des variantes plus sauvages qui offrent des panoramas exceptionnels sur la chaîne du Mont-Blanc. Hébergement sous tente légère et en refuge. Restauration en refuge ou en semi-autonomie avec ravitaillement intermédiaire à Courmayeur.</i></p> <p>900 m de dénivelé positif (soit une moyenne de 1 000 m et 6 heures de marche par jour), distance 150 km, environ. Circuit adaptable selon la météo et la forme de chacun. Jonction en bus sur une partie en Suisse longeant la route.</p> <p>Il est nécessaire d'assister à la formation du 27 mai et souhaitable de participer</p>

		à l'une des marches préparatoires. Effectif : 4 personnes + 1 encadrant ou 6 personnes + 2 encadrants. Renseignements et pré-inscription auprès de l'organisateur.
Sa 11 juillet au Sa 25 juillet	Hervé Béranger, organisateur.	Camp alpin en autonomie, aux Alberts, près de Briançon Notre rassemblement en camp d'été pour des personnes autonomes aura lieu du samedi 11 au samedi 25 juillet au camping Le Bois des Alberts, à 6 km de Briançon , comme l'an dernier. Le village des Alberts s'atteint depuis la route du Montgenèvre, à 500m au nord de l'entrée de la vallée de Névache. Comme les autres années, les activités de randonnée, escalade, randonnée alpine et via ferrata se pratiquent en autonomie, dans vos compétences et sans encadrement du club . Chaque participant agit à titre individuel et sous sa propre responsabilité. Chacun amène sa tente de camping, il n'y a pas de bungalow à louer dans le camping. Vous pouvez consulter la fiche de présentation de ce séjour . Chacun doit être à jour de cotisation d'adhésion ; la fiche d'inscription est disponible via un lien comme l'an dernier : fiche d'inscription Une séance de manœuvres de cordes, fortement recommandée pour la pratique de l'escalade, sera organisée le dimanche matin 28 juin . Une réunion préparatoire aura lieu, pour les personnes inscrites, le mercredi 17 juin , à 20h30, à la MASA.
Di 26 juillet au Je 30 juillet	Céline Baralon	Tour de la vallée du Trient (Suisse et France) Randonnée itinérante , niveau soutenu, maximum 7 participants. Départ le 25 juillet pour le trajet. Pour plus d'informations, contacter l'organisatrice. 1 place est encore disponible.
Sa 22 août au Me 26 août	Pascal Lusseau	Randonnées tout confort, et formation "Initié en randonnée montagne", à Samoëns, niveau moyen débutants. Hébergement en gîte tout confort réservé spécialement pour le groupe, à Samoëns. Chacun participera aux tâches de la vie quotidienne (repas, ménage...). Des randonnées variées et adaptées au niveau et à la condition physique de chacun seront proposées journalièrement (deux groupes différents chaque jour). Elles seront assorties de points de formation qui permettront de valider certaines parties du module "Initié en randonnée montagne". Trajet en covoiturage. Effectif : 12 personnes + 2 encadrants. Pré-inscription auprès de l'organisateur.
Ve 04 septembre au Lu 07 septembre	Céline Baralon Pascal Lusseau	Randonnée alpine "Le tour du Mont-Ruan, France et Suisse", niveau T3 à T4, réservée aux personnes expérimentées avec une bonne condition physique. Itinéraire traversant un décor sauvage entre la Suisse et la France, offrant des panoramas exceptionnels sur les Dents Blanches, les Dents du Midi, le massif du Mont-Blanc, le Cervin, les Fiz, le Mont-Ruan... Hébergement et restauration en refuge ou auberge (sacs allégés). Distance 62 km et dénivelé positif de 5 000 m, environ (soit 1 250 m par jour). Variantes possibles en fonction de la météo et de la forme du groupe. Trajet en covoiturage. Effectif : 6 personnes + 2 encadrants (Céline Baralon et Pascal Lusseau). Renseignements et pré-inscription auprès de Pascal Lusseau.
Ve 25 septembre au Di 27 septembre	Benoît Sénéchal	Randonnée de 3 jours en Alsace, en étoile, niveau moyen, 8 personnes maximum. Du Rhin à la crête des Vosges. De Chalampé au Hartmannswillerkopf par la forêt de la Hardt, le bassin potassique, les collines sous-vosgiennes et la montée des Vosges. Départ le 24 en fin de journée, retour le 27 tard. Trajet en voiture. Hébergement en gîte, hôtel simple ou camping (bungalows). Contacter l'organisateur pour le programme détaillé.

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. 2 séances ont lieu en simultanément : l'une « loisirs », l'autre axée « technique »
- **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.** Chaque sortie peut être modifiée en fonction des conditions météorologiques et nivologiques.

Date	Encadrement	Ski de randonnée
Sa 11 avril au Lu 13 avril	Olivier Ravisé	Roche Faurio 3 730 m, Dôme des Ecrins 4015 m, 2 cordées de 4 à 5 personnes au total, pour skieur rando glacier confirmé. Refuges du Glacier Blanc et des Ecrins. Covoiturage.
Ve 17 avril au Di 19 avril	Olivier Ravisé	Trifhorn 3 722 m, Zinalrothorn 4 221 m versant SW (épaule + mixte - sommet), pour skieur-alpiniste confirmé, 1 cordée de 3 personnes. Zinal, Cabane du Mountet. Covoiturage.
Me 29 avril au Ve 01 mai	Olivier Ravisé	Pointe Dufour 4 634 m, par arête W mixte puis descente rappel couloir vers Nordend, pour skieur-alpiniste confirmé, 1 cordée de 3 personnes. Zermatt, cabane du Mont-Rose. Covoiturage.
Je 14 mai au Sa 16 mai	Olivier Ravisé	Mont-Blanc via les Grands Mulets, arête N du Goûter, pour skieur-alpiniste confirmé, 1 cordée de 3 personnes. Chamonix, départ du tunnel du Mont-Blanc, refuge des Grands Mulets. Covoiturage.

Date	Encadrement	Raquettes
Ve 03 avril au Lu 06 avril	Laurence Lahsen-Levesque Cédric Viviani	Croix de Belledonne, niveau soutenu, 6 personnes. Précisions et inscriptions auprès des organisateurs. Exercices DVA obligatoires. Covoiturage, départ le vendredi matin.

Marche nordique, marche rapide, escalade, tout n'est parfois qu'illusion...



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>