

**« D'UNE SAISON À L'AUTRE » (RANDONNÉE-CAMPING)**

Week-End du Samedi 19 et Dimanche 20 mars 2005 - Itinérant niveau M

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

*L'hiver n'est même pas terminé que nous ressortons nos tentes pour une randonnée entre Vexin français et normand. Ici, les méandres de la Seine ont façonné des falaises de calcaire, parfois devenues troglodytes, dont les crêtes sont autant de belvédères que nous parcourrons jusqu'à Vernon.*

Niveau requis : moyen, mais destiné à des randonneurs motivés et habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 7 heures effectives de marche par jour sur des sentiers en terrain vallonné. Environ 38 km en 2 jours.

Inscription : gratuite mais obligatoire auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France à partir du 19 janvier, en retournant le bulletin d'inscription.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Déplacement en train : **chaque participant se chargera d'acheter son billet SNCF** aller Paris/Mantes-la-Jolie et retour Vernon/Paris. Rendez-vous samedi à l'arrivée à Mantes-la Jolie.

Trajet aller : Samedi 19 mars  
Départ Paris Saint-Lazare 09H18 (les lève-tard apprécieront)  
Arrivée Mantes-la Jolie 09H50, rendez-vous à l'arrivée

Trajet retour : Dimanche 20 mars  
Départ Vernon 17H32  
Arrivée Paris Saint-Lazare 18H25

Description du parcours : (à titre indicatif)

1<sup>ère</sup> étape                      Samedi 19 mars.                      18 km.  
Rassemblement du groupe à la gare SNCF de Mantes-la-Jolie, passage devant la Collégiale, montée dans le bois du Chenay, Vétheuil, plateau des Cornouillers, vues aériennes sur la boucle de la Seine.  
Campement dans un lieu sauvage entre Seine et Epte.

2<sup>ème</sup> étape                      Dimanche 20 mars.                      20 km.  
Descente au joli village de la Roche-Guyon, chemin des crêtes, Gloton, Bonnières-sur-Seine, Jeufosse, point de vue de la Chapelle de Notre-Dame de la Mer, le Grand Val d'Aconville, Vernon. Retour sur Paris.

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 60 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules. Cartes facultatives : IGN n° 2113 E et 2113 O.

Nourriture : prendre vos repas du samedi midi au dimanche midi plus des en-cas, si vous voulez limiter le poids : prévoyez des aliments lyophilisés et énergétiques. Ravitaillement possible à la Roche-Guyon.

**Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture.**