



Organisateur CAF :

Gérard Corthier
Tel domicile : 01.30.55.14.02
email :
gerard.corthier@jouy.inra.fr

Téléphoner après 20h30

**Randonnée : Chemin de Compostelle III :
poursuite du Chemin espagnol (d'Esteilla   Léon)**
Code : RW31
Niveau : Soutenu
Dates : 30 avril au 15 mai 2005

Randonnée itinérante

Thème : Le p lerin au Moyen-âge qui se rendait à Saint Jacques de Compostelle, allait vénérer les reliques de l'apôtre Saint-Jacques le Majeur. Au 21^{ème} siècle les raisons qui poussent le randonneur sont multiples et ne regardent que lui. Cependant le chemin garde toujours sa magie et son mystère. Pourquoi ne pas en faire une partie si le cœur vous en dit ? Le 2 chemins français, celui du Puy et d'Arles, se rejoignent à Puente la Reine. Nous sommes un peu au-delà, à Esteilla

Je vous propose cette année 2005, de poursuivre la partie espagnole entre Esteilla et Léon, ou au delà. Nous atteindrons St Jacques sans doute en 2006. Pour respecter l'esprit général, nous porterons nos sacs et pour profiter du paysage, les étapes seront de longueur « moyenne » mais le rythme peut parfois être soutenu.

Programme :

Rendez vous le 29 avril au soir pour prendre le train de nuit vers Hendaye

Le 30 mai nous continuerons le voyage jusqu'à Esteilla

Ensuite nous passons au rythme espagnol défini ainsi :

Lever avec le soleil (6h ?). Le sac doit être prêt la veille au soir. Pas de petit déjeuner. Début de la marche

Dès que possible ... un peu plus loin (entre 8h et 9h ?) arrêt pour un bon petit déjeuner

Marche jusqu'à l'étape (20 à 30 km au total) où on devrait arriver vers 13h-15h

Réservation du coucher pour la nuit (« file de sacs »)

Repas copieux et temps libre (sieste souvent possible)

Repas du soir : ensemble mais à charge financière des participants

Cette base est très adaptable en fonction des circonstances et du groupe. Je ne peux donc pas fixer les étapes ni donner un coût exact. Nous fonctionnerons sur le principe d'une cagnotte servant à payer les frais communs.

Pour vous donner un idée : le prix du coucher (auberges p lerins) est généralement à moins de 10 . Le repas du soir (p lerin) aussi autour de 10 .

Le 15 mai (en transport en commun) nous rejoindrons Hendaye pour prendre le train de nuit vers Paris

Transport :**Nuit du 29 au 30 avril**

Départ : Paris 23h14, Arrivée Hendaye : 7h22 Tarif normal 95,6€, Escapade 71,7€, Senior 47,8€. Couchette comprise

Nuit du 15 au 16 mai

Départ : Hendaye 22h 37, Arrivée Paris : 7h10, Tarif normal 95,6€, Escapade 71,7€, Senior 47,8€. Couchette comprise

Hébergement :

En gîte d'étapes (dortoirs collectifs). Attention : les gîtes espagnols n'ont ni couverture ni oreiller. Prévoir un duvet léger (un oreiller ?)

Equipement :

Le parcours se déroule en mai. Il peut pleuvoir dans les régions traversées. En conséquence, il convient d'être équipé contre le froid et la pluie. Peu de difficultés de terrain, mais de bonnes chaussures confortables à tige haute sont nécessaires. Une bonne étanchéité et des semelles bien crantées sont un "plus". Vous devez être habitués à vos chaussures si vous ne voulez pas transformer votre pèlerinage en "Chemin de Croix". Enfin, le sac à dos ne devra pas être trop chargé (10kg seulement sont souhaitables avec une gourde d'un litre ½ d'eau au moins).

Niveau recommandé :

Cette randonnée s'adresse à des randonneurs niveau soutenu. La durée de marche à allure raisonnable (environ 4 km/h) peut être allongée en cas de problème d'hébergement. Le niveau « soutenu » se justifie par la durée possible de certaines étapes, mais pas par l'allure de la marche. Il importe d'avoir une bonne condition physique et d'être capable de renouveler chaque jour, cet effort d'intensité moyenne.

Prix approximatif 20€/jour**Versement à l'inscription 150€ qui comprend**

Les frais administratifs (secrétariat C.A.F) et d'organisation (téléphone, courrier, photocopies, cartes, voyage de l'organisateur) et une avance sur les hébergements. Il ne comprend pas: le voyage Aller-Retour et les repas. Nous ajusterons au cours du chemin.

Renseignements et Inscription :

Inscription auprès du Secrétariat du C.A.F à partir du 1^{er} mars 2005. L'inscription n'est effective qu'après le versement de : **150 Euros**. Cette somme correspond aux frais administratifs et au début de la cagnotte. Le solde vous sera demandé au fur et à mesure sur le chemin. Inscription au secrétariat jusqu'au 1er avril 2005 dans la limite des places disponibles

La réunion préparatoire aura lieu (rendez vous au C.A.F.12 Rue Boissonnade Paris) le vendredi 15 avril à 19 h 00
Votre présence à cette réunion, sauf empêchement majeur, est indispensable.

Nombre de participants : 8 y compris l'organisateur.

Compte tenu du type de randonnée, **l'accord préalable de l'organisateur est nécessaire**

G. Corthier

----- ✂----- ✂----- ✂----- ✂----- ✂----- ✂----- ✂----- ✂----- ✂----- ✂-----
BULLETIN D'INSCRIPTION

A remplir intégralement pour chaque sortie

SORTIE : Chemin de Compostelle III : Esteilla - Leon

Activité : **RANDONNEE**. Référence : **RW31**

Nom de l'encadrant: **G. Corthier**

Montant des frais d'inscription : ...**150**^E Mode de paiement : chèque () espèces ()

Facultatif : Référence d'un 2^e choix :

Référence d'un 3^e choix :

J'ai la F.T. correspondante oui () non ()

J'ai la F.T. correspondante oui () non ()

(F.T. = fiche technique, ou programme)

PARTICIPANT :

Nom : Prénom :

Téléphone (domicile) : (travail) :

Télécopie (domicile) : (travail) :
.....

Adresse :

Numéro d'adhérent :

CAF d'appartenance : (joindre photocopie de votre carte CAF si vous n'êtes pas membre du CAF d'île de France)

PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'ACCIDENT :

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Lien de parenté :

Je certifie que j'ai pris connaissance de la F.T. (fiche technique ou programme) relative à la sortie à laquelle je m'inscris, que je me conformerai à toutes ses indications, notamment en ce qui concerne le matériel et l'équipement, et que ma condition physique et mon niveau technique sont ceux requis

Date :

Signature :