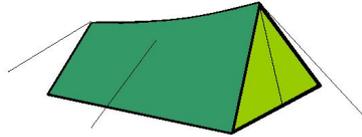


« L'ULTIME RC DE L'ANNÉE » (RANDONNÉE-CAMPING)

Week-End du Samedi 27 au Dimanche 28 décembre 2008 - Itinérant niveau F

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

Les fêtes de fin d'année vous stressent, vous avez besoin de faire une pause entre Noël et le Jour de l'An, cette randonnée-camping est faite pour vous.



Non loin de l'effervescence de la capitale et de ses excès, je vous invite à rencontrer le calme et la tranquillité lors de ce court week-end dans la nature yvelinoise.

Niveau requis : **facile**, pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 3 à 4 heures effectives de marche par jour sur des sentiers en terrain facile et accoutumés aux contraintes du bivouac (manque de confort, intempéries, poids du sac...).

Randonnée toutefois accessible à des débutants motivés. Environ 20km en 2 jours.

Inscription : gratuite mais obligatoire par courriel ou téléphone auprès de l'organisateur (car le secrétariat du CAF Ile-de-France sera fermé) dès la diffusion de cette fiche. Réservé aux membres du CAF à jour de leur cotisation.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billet SNCF aller Paris/Villiers-Neauphle-Ponchartrain, retour St-Cyr/Paris. Rendez-vous samedi à la gare d'arrivée du train.

Trajet aller : Samedi 27 décembre
Paris Gare Montparnasse départ 13h40, direction Dreux
Villiers-Neauphle-Pontchartrain arrivée 14h09

Trajet retour : Dimanche 28 décembre
St-Cyr → Paris Gare Montparnasse en début d'après-midi (nombreux trains)

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon niveau du groupe, aléas d'itinéraires et météorologie)

1^{ère} étape Samedi 27 décembre 11 km
Départ de la randonnée à Villiers-St-Frédéric, Neauphle-le-Château, forêt de Ste-Appoline, parc du château de Plaisir, étang du bois de la Cranne ; installation de notre campement dans un lieu sauvage.

2^{ème} étape Dimanche 28 décembre 9 km
Poursuite de notre randonnée, forêt de Bois d'Arcy, gare de St-Cyr-l'École vers midi, déjeuner éventuel dans une brasserie pour ceux qui le désirent. Retour sur Paris.

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 45 à 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 2 litres, **lampe (frontale)**, pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil. Carte facultative : IGN TOP 25 n° 2214 ET.

Nourriture : prendre vos repas du samedi soir et du dimanche matin plus des en-cas, si vous voulez limiter le poids : prenez des aliments lyophilisés et énergétiques. Ravitaillement en eau possible le soir.

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