



Club Alpin Français
d'Île de France

Le Haut-Morvan, terre Eduenne

Du 11 au 14 juillet 2009

09 – RC 16

Organisateur : Didier Roger



Type : Randonnée camping autonome.

Niveau : Moyen +. Sortie itinérante pour randonneurs entraînés, en bonne condition physique, habitués du niveau (M + ou SO) en plaine.

Terrain parcouru : chemins, sentiers (balisés ou non), hors sentiers faciles. Nous ne dépasserons pas 25 km de distance journalière. Le parcours se fera sur un terrain en relief avec des passages en tout terrain.

Nombre de places : 10.

Hébergement : Sous tente.

Frais : Droits administratifs CAF, à régler au Secrétariat.

Budget prévisionnel : aucun. Les repas et les restaurants éventuels, ainsi que le transport et le taxi, sont à la charge de chacun. Les billets de train sont à prendre par les participants. Je réserve les places pour le taxi.

Accord préalable obligatoire de l'organisateur avant toute inscription auprès du Secrétariat du CAF

Date limite d'inscription : le mardi 30 Juin 2009.

Important : Randonnée réservée aux seules personnes à l'esprit ouvert, conviviales et autonomes. Merci aux conformistes, bourrins et consommateurs de s'abstenir ...

Voyage :

Aller : Départ de Paris-Bercy à 8h20, TER N° 91153 pour Clamecy (Nièvre). Arrivée à 11h04. Correspondance pour Corbigny à 11h09, autocar SNCF N° 31605. Arrivée à 11h50. Puis taxi pour Montreuillon (15 km environ, au sud est de Corbigny).

Retour : Luzy, TER à 17h39 pour Nevers (18h37). Correspondance à 18h58 pour Paris-Lyon (20h52). Horaire du retour à vérifier, les fiches horaires d'été n'étant pas encore mises en place à la date de la remise de ce programme.

Pour toute information complémentaire ou prêt d'une tente ou d'un abri de bivouac, et horaires des trains, me joindre au : **06 79 11 96 19**.

Itinéraire :

Etapas : autour de 20 à 25 km par jour selon la météo et l'état de la troupe.

11/07 : Montreuillon, Montigny-en-Morvan, lac de Pannecièrre-Chaumard, et éperon Barré des Faubouloins, site religieux gaulois (bivouac). A voir : la Chapelle (XVIème s), les sources et les gorges. Etape de 20 km environ, avec dénivelé. **12/07** : Forêt d'Anost, chapelle N D de l'Ailant (XIXème s), Anost (commerces et éventuellement la possibilité d'un petit restau), Roches de Velée, Le Télégraphe (800m), (bivouac dans les environs). Etape de 25 km environ avec dénivelé. **13/07** : Site Gallo-Romain des Bardiaux (vestiges d'un ancien théâtre rural du Ier et IIème siècles), Arleuf (commerces ?), Le Grand Montarnu (857m), Le Haut Folin (ou Bois-du-Roi (902m), les Sources de l'Yonne (et vestiges d'un temple Romain du IIème siècle), Le Mont Préneley (855m), Oppidum Gaulois du Mont Beuvray (821m). Bivouac au Theureau de la Wivre (738m). Etape de 20-25 km avec plusieurs montées importantes. **14/07** : Visite de l'oppidum : chapelle St Martin (XIXème), des vestiges de l'enceinte et des fouilles archéologiques, puis descente dans les forêts par des chemins creux hors des balisages, Larochemillay (restaurant prévu), l'oppidum du Touleur (586m), et les vestiges d'un château féodal, Luzy. Etape de 20 km environ avec un dénivelé positif moyen.

Informations complémentaires :

L'organisateur se réserve le droit de changer certaines parties de l'itinéraire décrit ci-dessus. en fonction de la météo ou d'autres circonstances.

Cartographie : IGN au 1/25000^{ème} Série Bleue : 2723 O. IGN Top 25 : 2723 ET, 2823 ET et 2825 OT. Ou IGN 1/100000^{ème} Série Verte : 28 et 36.



Petit guide de l'équipement en rando camping autonome :

- Une tente légère de moins de 2,5 kg (pour une deux places) ou un abri de bivouac pour les robustes pas frileux. **Je puis éventuellement prêter (mais pas porter) une tente ou un abri de bivouac ...**
- Un sac à dos d'une contenance d'au moins 50 litres (c'est un minimum).
- Un protège sac à dos (les sacs à dos ne sont jamais vraiment impers), ou un sac poubelle (50/60 litres), à étaler comme seconde couche étanche, contre les parois intérieures et le fond du sac à dos.
- Un sac de couchage en duvet d'oie ou de canard, ou encore en duvet synthétique, bien adapté à la saison et à l'altitude. **Nota** : Le duvet naturel est beaucoup plus léger et se compresse mieux que le duvet synthétique ; mais humide, il perd beaucoup plus de son pouvoir isolant et sèche bien moins vite.
- Un sac à viande (drap de duvet).
- Un matelas auto-gonflant ou en mousse.
- Une couverture de survie -elle peut rendre différents services-.
- Eventuellement un sursac de couchage imperméable, dans le cas où l'on veuille dormir en bivouac à la belle étoile, afin de protéger le duvet de la rosée et d'une petite averse.
- Des chaussures de marche montantes, imperméables, à semelles épaisses et bien crantées. Avec une bonne rigidité latérale pour une marche en montagne.
- Des guêtres ou des « stop-tout ».
- Des vêtements de pluie imperméables (cape, veste, surpantalon, bob, casquette ...). Penser à prendre ces protections en tissu respirant, il diminue la condensation.
- **Hiver** : des vêtements chauds (gants, moufles, sous gants, veste imper chaude, fourrure polaire, grosses chaussettes en laine, bonnet, caleçon, collant épais ...) et du rechange de sous vêtements.
- **Été** : **Attention** : en montagne penser aussi à apporter ce type de vêtements ; car il peut faire frais ou même froid, dans le brouillard, sous la pluie et le vent. Au bivouac, le soir et la nuit, même à basse altitude.
- Une lampe électrique (la frontale à leds est idéale), avec des piles de rechange. Penser à apporter une ou deux bougies, (de préférence larges plutôt que de type « chierge »), dans le cas où l'on dorme sous roche, dans une grange ou une bergerie. De plus, elle peut servir pour faire monter la température dans la tente si besoin est. Dans ce cas et afin d'éviter tout risque d'incendie, disposer la bougie dans une gamelle en alu, aux parois d'au moins égale hauteur que la bougie.
- Un réchaud léger (à gaz ou autre) et des recharges. En altitude, le gaz peut geler.
- Une popote et des ustensiles (couverts, quart, couteau ...).
- Un ou deux bâtons de marche. Utile(s) pour soulager les jambes du poids de son corps et du sac à dos, dans les montées et les descentes.
- Deux litres d'eau, plus une poche à eau ou une gourde vide, à remplir dans le cas où le lieu du camping se trouve éloigné d'un point d'eau.
- Des pastilles pour purifier l'eau (Micropur, Hydrochlorazone ...). **Il faut savoir que l'on prend l'eau là où elle se trouve ...**
- Des lunettes de soleil, avec une bonne protection contre le rayonnement ultraviolet.

- Un sifflet.
- **Eventuellement, et sur demande de l'organisateur**, un piolet de marche et des crampons, dans le cas d'une marche en altitude avec passages de névés.
- De la crème solaire et des produits contre les moustiques si nécessaire.
- Une trousse de toilette et une petite pharmacie personnelle (hygiène, blessures ...), ainsi que ses médicaments et ordonnances éventuelles. **Important** : L'organisateur n'étant pas médecin, celui-ci n'est pas compétent pour fournir ou faire prendre des médicaments, même ceux vendus sans ordonnances. Comme tout un chacun, il peut seulement donner et appliquer des pansements provisoires (ampoules, entorses, petites plaies) et désinfecter un petit bobo avec un antiseptique.

L'alimentation en rando camping autonome (liste non exhaustive) :

Important : les boîtes de conserves, de par leurs poids, sont absolument à proscrire de votre sac à dos ! Prendre plutôt soit, des rations lyophilisées individuelles, légères et faciles à préparer, mais chères et pas très gustatives. Soit de l'alimentation légère courante :

Viandes séchées : bœuf des Grisons, jambon de Bayonne ou de Parme, saucisson, saucisses ...

Viandes cuites : (automne/hiver seulement, et sous cellophane, c'est plus sûr) : viande de porc, poulet, dinde, bœuf ... Saucisses (Strasbourg, Francfort, Morteau, Montbéliard ...) et des œufs durs.

Légumes : purées de pomme de terre, de carottes ... lyophilisées en sachets. Riz ou pâtes à cuisson rapide. Céréales (genre Tipiak), semoule, tapioca. Soupes lyophilisées en sachets

Assaisonnements : Sauce tomate en tube, Parmesan ou Emmental râpé. De l'huile végétale, que vous pouvez mettre dans une petite bouteille en plastique de 10-15cl, munie d'un bouchon à vis étanche. Du beurre (automne/hiver seulement). Du sel et du poivre.

Fromages : plutôt à pâte cuite (dite dure) **en saison chaude**, type : Comté, Gruyère, Emmental, Appenzell, Parmesan, Beaufort ... Ces fromages suent l'été, mais ils ne coulent et ne s'écrasent pas dans le sac.

Pain : de campagne, complet, blanc ... artisanal ou bien industriel, tranché ou non, sous sachet. Il est moins savoureux que l'artisanal, mais il se conserve mieux, et plus léger à porter.

Desserts et petits déjeuners : café ou thé, lait en poudre ou en tube, sucre ou édulcorants. Gâteaux secs, Génoise ou gâteau de Savoie nature ou fourré, quatre-quarts, cakes, crêpes en sachets, pâtes de fruits ou d'amandes, chocolat, nougat, fruits secs, barres de céréales...

Ne pas oublier de garder dans un coin du sac à dos, une petite place pour une bonne bouteille de vin ou d'alcool, qui sera la bienvenue lors d'une soirée amicale.

=====