

**niveau : Moyen+**

Nombre de personnes : 10 dont l'organisateur  
Date d'ouverture des inscriptions : mardi 23 février 2010  
Date limite d'inscription : l'avant-veille du départ (jeudi 1<sup>er</sup> avril 2010)

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

**10 – RC 06**  
**La vallée de la Cure : préhistoire, architecture,  
vins de Tannay et d'Irancy**  
Du samedi 3 avril au lundi 5 avril 2010

**Organisateur**  
**Didier Roger**

**Description : Rando camping « autonome ». Prévoir donc : sa tente ou son abri de bivouac, sa popote, son réchaud, sa nourriture et réserves d'eau persos.**

Pour toutes informations complémentaires et horaires des trains, me joindre au : **06 79 11 96 19**.  
L'itinéraire étant indépendant des hébergements, celui-ci se fera en fonction du temps.

Nous ne dépasserons pas une vingtaine de km de distance journalière. Le parcours se fera sur un terrain avec relief avec des passages en tout terrain.

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.

Hébergement : Sous tente.

Budget prévisionnel : 11,50 € (frais administratifs). Les repas et le transport sont à la charge de chacun. Les billets de train sont à prendre par les participants.

Voyage : Train SNCF.

**Départ** : Paris-Bercy, TER n° 891153 à 8h20, pour Cravant-Bazarnes (10h16).

**Retour** : Chatel-Censoir, TER n° 891164 à 17h16, pour Paris-Bercy (19h46).

Date limite d'inscription : l'avant-veille du départ (jeudi 1<sup>er</sup> avril 2010)

**Ne pas oublier de prendre sa carte d'adhérent du CAF en cours de validité**

## Itinéraire :

**Samedi 03 avril : Cravant (commerces), Accolay, vallée de la Cure, Arcy-sur-Cure. Bivouac aux grottes d'Arcy. Etape de 15 à 20 km**

**Dimanche 04 avril :**

**Sermizelles, Givry. Bivouac dans les environs de Vézelay. Etape de 20 à 25 km.**

**Lundi 05 avril : Vézelay (commerces), Chamoux, Asnières-sous-Bois (repas du midi au restaurant), Chatel-Censoir. Etape de 20 km environ.**

**Parcours donné à titre indicatif, l'organisateur se réserve le droit de changer en partie l'itinéraire, notamment en fonction de la météo.**

## Cartographie :

**Cartes IGN au 1/25000 ème : Top 25 n° 2722 ET (Avallon/Vézelay). Série Bleue n°: 2721 O (Vermenton), 2721 E (Joux-la-Ville), 2621 E (Courson-les-Carières), 2722 O (Vézelay ouest).**



**Les grottes de Saint-Moré**

## Informations complémentaires :

### 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 peux 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 ...) et du recharge.
- **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. Ou au bivouac, le soir et la nuit, même à basse altitude.
- Une lampe électrique (la frontale à leds est idéale), avec des piles de recharge. En prévision d'un bivouac éventuel sous roche, grotte, grange ou bergerie, penser à apporter une ou deux bougies, (préférer les grosses bougies cylindriques à celles du type « cierge » car plus stables et plus durables. Une bougie peut également servir à faire monter la température de façon conséquente dans la tente si besoin est. Dans ce cas et afin d'éviter tout risque d'incendie, disposez la bougie dans une gamelle stable en alu, aux parois d'au moins égale hauteur à la bougie. Disposez l'ensemble sur le tapis de sol et ce de façon à ce qu'il soit suffisamment éloigné des murs de l'abri et de tout objet pouvant s'enflammer. N'oubliez pas de surveiller la bougie en permanence et de l'éteindre avant de s'endormir.
- Un réchaud léger (à gaz ou autre) et des recharges. En altitude, le gaz peut geler quand la température est basse.
- Une popote et des ustensiles (couverts, gamelle, quart, couteau ...).
- Un ou deux bâtons de marche. Utiles pour soulager les jambes du poids de son corps et du sac à dos, dans les montées et les descentes.
- Eventuellement un piolet de marche et des crampons, seulement pour une marche en altitude et sur demande de l'organisateur.
- Deux litres d'eau, plus une gourde ou une poche à eau (recommandée) vide, à remplir dans le cas où le lieu du camping se trouve éloigné d'un point d'eau.
- Pour les craintifs et hygiénistes, 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.
- 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 boites 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) : poulet, porc, 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 à bouchon à vis par exemple). 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, nougats, 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.

=====

Et ne nous privons pas si l'occasion se présente d'aller déguster un petit plat local dans un petit Restau.