

## 10 – RC 14

# Initiation à la rando camping en forêt de Rambouillet

Du samedi 07 au dimanche 08 août 2010

Organisateur : Didier Roger

### Niveau : Moyen

Nombre de participants : « illimité »

Date d'ouverture des inscriptions : mardi 15 juin 2010

Date limite d'inscription : l'avant-veille du départ (jeudi 05 août 2010)

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

**Description : Rando camping autonome. Prévoir donc : sa tente ou son abri de bivouac, sa popote, son réchaud, sa nourriture et réserves d'eau persos. Nota : je peux prêter (mais pas porter) une tente légère de deux places ou un abri de bivouac.**

Pour toute information complémentaire et horaires des trains, me joindre au : **06 79 11 96 19**.

**Niveau : "Moyen"**. Sortie tout spécialement destinée aux cafistes n'ayant jamais ou peu pratiqué la rando camping. Mais (ne soyons pas sectaires), les habitués seront aussi les bienvenus.

**Terrain parcouru** : Notre marche se déroulera sur chemins, sentiers et sentes (balisés ou non), avec quelques dénivelés et tous terrains faciles.

**Itinéraire** : Samedi : Montfort l'Amaury, forêt de Rambouillet. Bivouac au Planet ; avec source d'eau potable à proximité. Dimanche : Forêt de Rambouillet (suite), arrivée soit à Gazeran, soit à Rambouillet. Distance : 40 km (environ) en deux jours.

**Frais : "Néant"**. Les randos camping WE se situant en zone dite "franche", sont exemptées de tout frais administratif. Aucun argent pour un défraiement quelconque ne sera demandé par l'organisateur. Prévoir suffisamment d'argent liquide pour ses éventuelles dépenses persos.

**Hébergement** : Sous tente.

**Voyage** : Train SNCF.

**Aller, le samedi** : Paris-Montparnasse à 9h40 (à vérifier) pour Montfort-l'Amaury (10H14)

**Retour, le dimanche** : de Gazeran ou Rambouillet vers 18 ou 18h30.

**IMPORTANT** : Cette rando camping étant aussi pour moi des vacances, celle-ci est réservée aux personnes ouvertes et conviviales, qui ne se prennent pas trop la tête...

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

## 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 (et c'est un minimum).
- Un protège sac à dos (les sacs à dos ne sont jamais vraiment impers), ou bien un sac poubelle de 50 à 100 litres (selon la capacité du sac), à étaler comme seconde couche étanche, contre les parois intérieures et le fond du sac à dos. On peut également s'en servir la nuit au bivouac pour recouvrir et protéger le sac à dos qu'on laisse à l'extérieur ; cela permet de gagner un peu de place à l'intérieur de la tente.
- Un sac de couchage en duvet d'oie ou de canard, ou 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 de son pouvoir isolant et sèche bien moins vite.
- Un sac à viande (drap de duvet) en soie.
- Un matelas auto-gonflant ou en mousse.
- Une couverture de survie, qui 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, blouson, surpantalon, bob, casquette ...). Penser à prendre ces protections en tissu respirant, il diminue en partie la condensation.
- **Hiver** : des tenues chaudes (blouson, pull en fourrure polaire, doudoune, grosses chaussettes en laine, bonnet, caleçon, gants, moufles, sous gants ...) et du rechange.
- **Eté en altitude** : Penser aussi à apporter des vêtements chauds ; car il peut faire frais, voire froid, dans le brouillard, sous le vent, la pluie, et éventuellement la neige. Mais aussi 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. 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 (même avec un mélange butane propane) 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 piqûres de 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) :

Les boites de conserves, de par leurs poids, sont absolument à proscrire de votre sac à dos !

**1) Les rations lyophilisées individuelles** : Légères et faciles à préparer, mais chères et pas très gustatives. Préférer dans cette gamme, des plats cuisinés lyophilisés achetés en supermarché, plus abordables et copieuses que dans les magasins « dits » spécialisés. Vous les trouverez sous des marques de distributeurs, ou d'autres plus connues, comme : Knorr, Maggi, Suzi Wan ...

**2) L'alimentation légère courante.** Pour préparer ses menus soi-même :

**Viandes séchées** (toutes saisons) : de bœuf des Grisons et autres, jambon de Bayonne ou de Parme, saucisson, saucisses ...

**Viandes cuites** (automne/hiver) : poulet, porc, dinde, bœuf, merguez, saucisses de Strasbourg, Francfort, Morteau, Montbéliard ... sous cellophane et des œufs durs. Petite astuce culinaire : si l'on cuit des saucisses « à cuire » chez soi avant le départ (et replongées dans l'eau bouillante durant cinq minutes avant dégustation afin d'éliminer toute bactérie), elles se conserveront bien plus longtemps dans votre sac ; et même en saison très chaude.

**Légumes** : Des purées de pomme de terre, de carottes ... lyophilisées en sachet. Du riz ou des pâtes à cuisson rapide ou lyophilisées (type chinoises). Céréales (genre Tipiak), semoule de blé ou de maïs, 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). Du sel et du poivre, des herbes aromatisées.

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

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

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

**Pour les amateurs** : 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 bon plat local dans un petit Restau, ni même une boisson fraîche ou chaude dans un estaminet.**