

(Réf sortie : 11 – RC08)

## Bivouac festif dans un abri de carriers à Bleau

Samedi 26 et dimanche 27 février 2011

Organisateur : Didier Roger

Tel : 06 79 11 96 19 Courriel : [didierroger2000@yahoo.fr](mailto:didierroger2000@yahoo.fr)

**Niveau** : Moyen

**Nombre de participants** : « illimité »

**Date d'ouverture des inscriptions** : mardi 14 décembre 2010

**Date limite d'inscription** : l'avant-veille du départ (jeudi 24 février 2011)

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

**Important** : Cette sortie étant aussi des vacances pour l'encadrant « bénévole », celle-ci est réservée aux personnes ouvertes et conviviales, qui ne se prennent pas trop la tête...



*Notre futur abri*

**Frais** : « Néant ». Les randos camping et bivouac WE se situant en zone dite "franche", sont exemptées de tout frais administratif. Après « accord » et pour des questions d'assurances, il est obligatoire de s'inscrire auprès du Secrétariat du CAF. **Aucun argent pour un défraiement quelconque ne sera réclamé par l'organisateur.** Prévoir suffisamment d'argent liquide pour ses éventuelles dépenses persos.

**Hébergement** : Dans un grand abri de carriers. Possibilité de monter sa tente individuelle.

**Description** : Rando camping et bivouac autonome.

**Terrain parcouru** : Chemins, sentiers et sentes (balisés ou non), avec quelques dénivelés et hors sentiers faciles.

**Itinéraire** : Le trajet s'improvisera, selon l'humeur, dans le massif forestier de Fontainebleau. La distance se situera autour de **40 km en deux jours**.

**Cartographie** : IGN Top 25 N° 2417 OT au 1/25000<sup>ème</sup> de la forêt de Fontainebleau.

**Voyage** : Train SNCF.

**- Aller : Paris-Lyon (9h05) pour Nemours (10h10).**

**- Retour : Bois-le-Roi (16h38) pour Paris-Lyon (17h11)**

**Les billets de train sont à prendre par les participants**

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



Vues du site et des chambres

**Petit historique sur les abris de carriers de la forêt de Fontainebleau :**

**Lien :** [http://randos-conviviales.over-blog.com/pages/Les\\_abris\\_de\\_carriers\\_de\\_Fontainebleau-2176715.html](http://randos-conviviales.over-blog.com/pages/Les_abris_de_carriers_de_Fontainebleau-2176715.html)

## Annexes

### Equipement :

- Une tente légère ou un abri de bivouac. **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-. L'idéal se situant plutôt autour de 60/70 litres.
- Un protège sac (les sacs à dos ne sont jamais vraiment impers). On peut aussi utiliser un sac poubelle d'une capacité de 100 litres, pour un sac de 60/70 litres, à étaler comme seconde couche étanche, contre les parois intérieures et le fond du sac à dos. Il peut aussi servir au camp pour y mettre le sac à dos à l'abri de la pluie à l'extérieur de la tente pour gagner de la place à l'intérieur.
- Un sac de couchage en duvet d'oie, de canard ou en fibre synthétique, bien adapté à la saison et à l'altitude. **Nota** : Le duvet naturel est beaucoup plus léger et se compresse mieux que la fibre synthétique ; mais humide, il perd de son pouvoir isolant et sèche bien moins vite.
- Un drap de duvet (sac à viande), de préférence en soie.
- Un matelas autogonflant ou en mousse.
- Une couverture de survie, elle peut rendre de nombreux services. Eviter le modèle à usage unique, trop bruyant quand il est étalé.
- Un sursac de couchage, dans le cas où l'on veuille dormir à la belle étoile, afin de protéger le duvet de la rosée et d'une petite averse.
- Des chaussures de marche montantes, à semelles épaisses et bien crantées ; avec une très bonne rigidité latérale pour une marche en montagne.
- Des guêtres ou des stop-tout.
- Des vêtements de pluie imperméables (cape, poncho, veste, blouson, surpantalons...). Une protection imperméable équipée d'une membrane dite « respirante », diminue (selon les marques) de 15 à 25% la condensation interne. Mais pour que cette évacuation d'une partie de l'humidité soit efficace, le tissu extérieur devra impérativement être déperlant. **Hiver** (en altitude) : Des tenues chaudes (blouson, pull en fourrure polaire, doudoune, grosses chaussettes en laine, caleçon, bonnet, passe-montagne, gants, mouffles, 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 en moyenne altitude.
- Un réchaud léger (à gaz ou autre), plus recharge(s).
- Une popote et des ustensiles (couverts, gamelle, quart, couteau...).
- Deux litres d'eau, et une gourde ou une poche à eau (recommandée) vide, à remplir dans le cas où le lieu du bivouac se trouve éloigné d'un point d'eau.
- Pour les craintifs et hygiénistes, prévoir aussi des pastilles pour purifier l'eau (Micropur, Hydrochlonezone...). **Pour des raisons pratiques évidentes, il faut savoir que l'on prend l'eau au plus près du lieu du campement...**
- Une lampe électrique (la frontale à leds est idéale), avec des piles de rechange. En prévision d'un bivouac éventuel sous roche, grotte, grange, bergerie..., penser à apporter une ou deux bougies.
- 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 et sur demande de l'organisateur, un piolet de marche et des crampons.
- Un sifflet.
- Des lunettes de soleil, avec une protection contre le rayonnement ultraviolet bien adaptée à l'environnement.
- De la crème solaire et des produits contre les piqûres de moustiques, si nécessaire.
- Une trousse de toilette et -obligatoirement- une petite pharmacie personnelle (hygiène, blessures...), ainsi que ses médicaments éventuels. **Important** : L'organisateur n'étant pas médecin, celui-ci n'est pas compétent pour fournir et faire prendre des médicaments, même ceux vendus sans ordonnances. Comme tout un chacun, il peut simplement appliquer des pansements provisoires sur des entorses, des ampoules... Et désinfecter de petites plaies avec un antiseptique.

-----

## Alimentation :

**1) Les rations lyophilisées individuelles complètes :** Utiles seulement dans le cas d'une rando longue, sans possibilités de ravitos en cours de route ; ou encore, pour les grands malades de la balance, et il y en a... Légères et faciles à préparer, elles sont cependant assez chères et pas très gustatives. En complément on peut y adjoindre des aliments hyper caloriques et riches en protéines pour un poids très réduit, ex : Le lait en poudre pour nourrissons, le pemmican, le pain suédois, les barres énergétiques, les gâteaux secs multi céréales, le muesli... On pourra arroser le tout de vin déshydraté... Et bon appétit quand même !

**2) L'alimentation légère courante :** Plus lourde à porter dans un sac à dos, mais moins coûteuse et plus correcte pour les papilles. Après tout, la nourriture fait aussi partie intégrante de la rando camping itinérante...

**Viandes séchées** (toutes saisons) : De bœuf des Grisons, d'Aoste..., jambon de Bayonne, de Parme..., saucisson, saucisses...

**Viandes cuites** (sauf en saison chaude) : Poulet, porc, dinde, bœuf, saucisses... et des œufs durs.

**Légumes :** Des purées de pomme de terre, de carottes... lyophilisées en sachet. Du riz ou des pâtes à cuisson rapide ou cuites lyophilisées (types chinoises). Céréales (genre Tipiak), semoule de blé ou de maïs, tapioca... Soupes et potages lyophilisés.

**Assaisonnements :** Sauce tomate en tube, Parmesan ou Emmental râpé. De l'huile végétale (que vous pouvez mettre dans une petite bouteille en plastique d'une dizaine de centilitres avec bouchon à vis par exemple). Du beurre (sauf en saison chaude). Du sel et du poivre, des herbes aromatiques.

**Fromages :** En saison chaude, penser à prendre des fromages qui ne s'écrasent et ne coulent pas.

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

**Petits déjeuners et desserts :** Café, thé, chocolat en poudre, lait en poudre ou en tube, sucre ou édulcorants. Gâteaux en sachets, secs ou levés, natures ou fourrés : Petits-beurre, palets, crêpes, Génoise, gâteau de Savoie, quatre-quarts, madeleines, pain d'épices, cake, gaufres. Corne flakes, pâtes de fruits ou d'amandes, tablettes de chocolat, nougats, fruits secs, barres de céréales...

**Vin :** Bienvenu le soir au bivouac...



Et, dans le cas (peu probable) où nous nous retrouverions trop nombreux, il reste la possibilité d'aller dormir dans cet autre grand abri (à deux entrées opposées), situé à une vingtaine de mètres du précédent...