

« LA COUBRE, PLAGE ET PINÈDE » (RANDONNÉE-CAMPING)

Week-end de Pâques du Samedi 23 au Lundi 25 avril 2011 - Itinérant niveau M+

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

La forêt de la Coubre occupe une grande partie de la presqu'île d'Arvert. Au nord, c'est la Côte Sauvage, vaste plage bordée par les dunes et la pinède, au sud c'est la Côte de Beauté et sa capitale Royan d'où nous partirons pour une boucle de trois jours. La proximité du sud-ouest gastronomique et l'abondance des produits de la mer laissent présager que nous pourrions nous laisser tenter par quelques dégustations de mets locaux.



La côte sauvage et le phare de la Coubre

Niveau requis : moyen+, pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 7 heures effectives de marche par jour sur des sentiers faciles et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, temps de recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...). Environ 62 km en 3 jours.

Randonnée toutefois accessible à des débutants motivés.

Inscription, coût : vous pouvez vous inscrire auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France **dès la diffusion de cette fiche** en retournant un bulletin d'inscription et un paiement de 11,50 € pour les frais administratifs. Ouverture officielle des inscriptions le 18 janvier selon modalités en vigueur.

Le court trajet en car est à régler sur place ainsi que les repas au restaurant.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

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

1 ^{ère} étape	Samedi 23 avril	18 km	Rassemblement à la gare de Royan, visite succincte de la ville, déjeuner rapide dans un petit restaurant puis court trajet en car (à 14h22) pour Taupignac, départ de notre randonnée, Lafond, forêt des Combots d'Ansoine, forêt de la Coubre ; recherche d'un lieu sauvage pour l'installation du camp.
2 ^{ème} étape	Dimanche 24 avril	22 km	Grand parcours dans la forêt. Selon notre horaire : progression vers le Nord, Ronce-les-Bains, Pointe Espagnole. Côte Sauvage, Pointe de la Coubre ; recherche d'un lieu sauvage pour l'installation du camp.
3 ^{ème} étape	Lundi 25 avril	22 km	Plage de la Palmyre, Saint-Palais-sur-Mer, déjeuner facultatif au restaurant, circuit des conches, retour sur Royan puis train pour Paris.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billets SNCF aller-retour Paris/Royan via Niort.

Rendez-vous : à 06h55 samedi sur le quai du départ à Paris Gare Montparnasse, ou à la gare de Royan à 11h06.

HORAIRES SNCF			
<u>Trajet aller</u> :	Samedi 23 avril		
	Paris Gare Montparnasse	départ 07h15	TGV n° 8305
	Niort	arrivée 09h33, départ 09h41	TER n° 64903
	Royan	arrivée 11h06	
<u>Trajet retour</u> :	Lundi 25 avril		
	Royan	départ 18h22	TER n° 64424
	Niort	arrivée 19h57, départ 20h07	TGV n° 8384
	Paris Gare Montparnasse	arrivée 22h20	

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 performant, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules.

Carte facultative : IGN Top 25 au 1:25000^{ème} n° 1332 ET.

Nourriture : prendre vos repas du samedi soir au lundi matin, plus des en-cas ; si vous voulez limiter le poids : prenez des aliments lyophilisés et énergétiques. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde avant le départ.

Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture,
... et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.



Coucher de soleil sur l'Atlantique

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

RÉCAPITULATIF TRAJET EN TRAIN PARIS > ROYAN > PARIS

Votre horaire aller Samedi 23 avril 2011 :

07h15	PARIS MONTPARNASSE 1 ET 2	TGV 100% PREM'S	8305	Période normale	Durée : 03h51
09H33	> 09H41 via NIORT				
11H06	ROYAN	ter	64903		

Votre horaire retour Lundi 25 avril 2011 :

18h22	ROYAN	ter	64424		Durée : 03h58
19H57	> 20H07 via NIORT				
22H20	PARIS MONTPARNASSE 1 ET 2	TGV	8384	Période de pointe	