

« AU PAYS DE BUCH » (RANDONNÉE-CAMPING)

LAC DE CAZAUX ET SANGUINET - DUNE DU PILAT - BASSIN D'ARCACHON

Week-end du Vendredi 11 au Dimanche 13 novembre 2011 - Itinérant niveau M+

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

Le Pays de Buch, quelle étrange destination ! D'abord on se demande où se situe cette région et on s'aperçoit que son point culminant, variable selon les années, dépasse à grand peine les 100 m. Cette altitude certes modeste pour les cafistes que nous sommes et plus habitués à des dénivelées conséquentes constitue pourtant la plus haute dune d'Europe.



Vue aérienne d'Arcachon. Au fond : la dune du Pilat bordée par l'Océan et le banc d'Arguin.

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 58 km en 3 jours.

Attention : vous devrez porter un minimum de 3 litres d'eau car les points de ravitaillements sont rares et mal répartis.

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 32 € couvrant les frais administratifs (11,50 €) et une provision de 20,50 € pour le taxi. Ouverture officielle des inscriptions le 4 août selon modalités en vigueur. Places limitées pour raison de taxi.

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

- | | | | |
|------------------------|----------------------|-------|--|
| 1 ^{ère} étape | Vendredi 11 novembre | 15 km | Rassemblement à la gare de Gujan-Mestras, capitale ostréicole du Bassin d'Arcachon, d'où nous prenons aussitôt le taxi pour Biscarrosse-Plage ; départ de notre randonnée en direction du lac de Cazaux et Sanguinet, Ispe, Port Maguide, les Hautes Rives ; installation de notre bivouac au bord du lac. |
| 2 ^{ème} étape | Samedi 12 novembre | 25 km | Nous laissons les eaux paisibles du lac pour rejoindre les eaux plus agitées de l'océan Atlantique au niveau du wharf de la Salie, ascension de la dune du Pilat puis recherche d'un lieu sauvage pour l'installation du camp aux environs du Truc de la Truque. |
| 3 ^{ème} étape | Dimanche 13 novembre | 18 km | Nous quittons la forêt pour retrouver à nouveau le littoral, Pyla-sur-Mer, Le Moulleau et enfin Arcachon, déjeuner facultatif au restaurant, visite de la ville, montée au belvédère, puis train pour Paris. |



Plage sur le lac de Cazaux



Passerelle St Paul, le belvédère est au fond



Plate-forme sommitale du belvédère

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billets SNCF aller Paris/Gujan-Mestras via Bordeaux et retour Arcachon/Paris.

Rendez-vous : à 06h50 vendredi sur le quai du départ à Paris Gare Montparnasse, ou à la gare de Gujan-Mestras à 11h19.

HORAIRES SNCF préconisés

Trajet aller :	Vendredi 11 novembre		
	Paris Gare Montparnasse	départ 07h15	TGV n° 8505
	Bordeaux	arrivée 10h23, départ 10h41	TER n° 66315
	Gujan-Mestras	arrivée 11h19	(ou Lunéa pour Montauban la veille au soir, puis Bordeaux)
Trajet retour :	Dimanche 13 novembre		
	Arcachon	départ 17h19	TGV n° 8478
	Paris Gare Montparnasse	arrivée 21h50	(ou changer de TGV à Bordeaux. Arrivée Paris : 21h30)

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 (à cause du sable), tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres (points d'eau rares et mal répartis), lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules. Cartes facultatives : IGN Top 25 au 1:25000^{ème} n° 1339 ET et 1337 ET.

Nourriture : prendre vos repas du samedi midi 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.



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 Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C