

## « Noix et noisettes en forêt de Retz »

**Samedi 22 et dimanche 23 octobre 2011**

(Réf sortie : 12 RC 04)

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** : Jeudi 08 septembre 2011

**Date limite d'inscription** : Vendredi 21 octobre 2011

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

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

**Frais administratifs** : "Sans". Les randos camping et bivouac WE situées en zone dite "franche", sont exemptées de tout frais administratif. Après l'accord de l'encadrant, pour des questions d'assurance, il est "obligatoire" de confirmer son inscription auprès du Secrétariat du club. Aucun argent pour un défraiement quelconque ne sera réclamé par l'organisateur...

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

**Hébergement** : Sous tente.

**Terrain parcouru** : Chemins, sentiers et sentes généralement non balisés, avec dénivelés et tous terrains faciles.



*Un peu avant d'arriver à Crépy, nous passerons ici pour nous nous charger en noix*

**Itinéraire :**

Improvisation -selon l'humeur- en forêt de Retz...

**Distance :** autour de 40 km en deux jours.

**Durée de marche journalière :** Non indiquée, car trop aléatoire. Notamment, en fonction de la météo, des difficultés réelles du terrain emprunté, du nombre et de la durée des pauses, ou de la forme physique du groupe. Elle sera de toute façon en rapport avec le niveau indiqué...

**Cartographie :** IGN TOP-25 n°2512 OT.

**Voyages :** Trains SNCF.

**Aller :** TER n°17113, à Paris-Est (08h50), pour Trilport (09h19). Correspondance TER n°17267 (09h27) pour Mareuil-sur-Ourcq (09h47).

**Retour :** TER n°49946 à Crépy-en-Valois (17h02), pour Paris-Nord (17h53).

(Horaires à vérifier. Trains sans réservations)

-Les billets sont à prendre par les participants-

**Ne pas oublier de prendre sa carte d'adhérent au club en cours de validité**



Et des noix ici, il y en a partout !



...Quant aux noisettes, nous les trouverons à volonté dans ce petit bois

# Annexes

(Notices explicatives à lire attentivement)

## Equipement :

- Une tente légère ou un abri de bivouac. **Je peux éventuellement prêter (mais pas porter) une tente de deux places 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 à dos (les sacs à dos ne sont jamais vraiment impers). Astuce : 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, afin de 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 bien mieux que la fibre synthétique ; mais humide, il perd de son pouvoir isolant et sèche moins vite.
- Un drap de duvet (sac à viande).
- 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.
- Dans le cas où l'on veuille dormir à la belle étoile, Un sursac de couchage, 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, surpantalon...). 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, moufles, sous gants...) et du rechange. Astuce : Deux ou trois tricots de corps peuvent remplacer avantageusement une ou deux couches plus épaisses. **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 de cuisine (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, Hydrochlonazone...). **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 grosses bougies.
- Un ou deux bâtons de marche ; utile(s) pour soulager les jambes du poids de son corps et du sac à dos dans les montées et les descentes.
- Un sifflet.
- Des lunettes de soleil, avec une bonne protection contre le rayonnement ultraviolet et bien adaptées à l'environnement.
- Si nécessaire, de la crème solaire et des produits contre les piqûres de moustiques.
- 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.

Avertissement : Ne pas prendre pour argent comptant les conseils donnés sur certains forums du Net, qui ne jurent que par les matériels de rando camping et bivouac dits « ultra légers ». Ils peuvent être vendus très chers par rapport à leurs performances. Et -de part leur extrême légèreté- se retrouver souvent bien trop fragiles, eut égard à une utilisation régulière tous temps et tous types de terrains. « À trop vouloir rogner sur le poids de son sac et de son contenu, on fini par oublier de penser à sa propre sécurité... ».

## 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 et bivouac 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 et lyophilisées (types chinoises). Céréales (genre Tapiak), 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, capuccino, chicorée... lyophilisés, thé, chocolat en poudre, lait en tube ou en poudre, 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 pour les petits porteurs, un peu de pastis transvasé dans un flacon en plastique par exemple ?! Un volume de pastis pour quatre volumes d'eau, cela donne un apéro...



Eglise Notre-Dame de Pondron (XIIIème siècle)