

Ceinture verte de l'Ile-de-France en randonnée camping hivernale étapes 3 & 4



du 10 au 11 décembre 2011

avec René Boulanger (06.86.87.11.92)

Ouverture des inscriptions le 10/11/2011

Cet hiver 2011-2012, je vous propose de nous retrouver régulièrement, lors de 6 week-ends conviviaux entre novembre et avril pour faire le GRP Ceinture verte de l'Ile-de-France. Ce GR fait une boucle d'environ 240 km autour de Paris. C'est un itinéraire assez proche de Paris, donc en partie urbain.

A noter : des participants randonnant à la journée peuvent se joindre à nous lors de ces 2 jours mais cette fiche technique ne concerne que les randonneurs campeurs.

Possibilité de venir directement nous retrouver au bivouac le samedi soir et randonner le dimanche : dans ce cas, me contacter.

Niveau requis : Moyen+, pour randonneurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes d'environ 6 heures effectives de marche par jour (routes, sentiers et peut-être un peu de hors-sentier) et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, temps de recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...).

Inscription, coût : en ligne ou auprès du secrétariat du CAF. **Prévoir 1€ pour l'eau minérale au bivouac.**

Programme

Donné à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et les conditions météorologiques.

Samedi 10 décembre : d' Epinay-sur-Orge à Igny

(environ 24 km)

Cette 3ème étape d'environ 24 km commence par longer les bords de l'Yvette ; nous prendrons ensuite un peu de hauteur au Rocher de Saulx ; après le plateau de Saclay, nous passerons près de l'abbaye de Vauhallan avant de nous arrêter pour bivouaquer dans les bois d'Igny.

Dimanche 11 décembre : de Igny à Chaville

(environ 25 km)

Nous nous lèverons tôt pour un **départ impératif à 9h**.

La première moitié de l'étape est en plaine (étang de Saclay, ferme de Viltain) et la seconde traverse bois et forêts (forêts de Versailles et de Meudon) pour finir à Chaville.

Retour sur Paris vers 17h30

Rendez-vous : samedi 10 décembre à 8h à la gare d'Austerlitz (Hall des guichets au sous-sol).

Horaires des trains (se référer au site transilien.com pour les horaires exacts)

Trajet aller RER C	le samedi 10 décembre
Paris Austerlitz	départ 8h13
Epinay-s/Orge	arrivée 8h35
Trajet retour SNCF	le dimanche 11 décembre
Chaville Rive Droite	départ 17h15
Paris La Défense	arrivée 17h30

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos (environ 50 litres), bonnes chaussures de marche, guêtres, vêtements contre la pluie et le froid, tente légère, sac de couchage performant, matelas isolant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) ou poche à eau pour 2 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et votre bonne humeur !

Un conseil : pesez vos affaires ; au final, votre sac à dos (avec l'équipement, la nourriture et 1 litre d'eau) ne devrait pas peser plus que 15% de votre poids. Cf un exemple de liste d'équipement 6 kilos dans le forum « Informations » du site du CAF.

Nourriture : prendre vos repas du samedi midi au dimanche midi, plus des en-cas. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde ou poche à eau avant le départ.

Prévoir 1€ : comme il n'y a pas de point d'eau près de notre lieu de bivouac, je vous fournirai 3 litres d'eau minérale le samedi soir pour le soir et la journée du dimanche.

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