

## **Ceinture verte de l'Ile-de-France en randonnée camping étapes 7 & 8 : de Conflans-fin-d'Oise à Mériel**



du 11 au 12 février 2012 avec René Boulangier (06.86.87.11.92)

Ouverture des inscriptions le 15/12/2011

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.

**N'hésitez pas à nous faire découvrir vos talents culinaires en apportant une de vos spécialités ou une boisson si la cuisine n'est pas votre fort.**

**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 11 février 2012 : de Conflans-Ste-Honorine à Cergy (environ 22km)

La Seine n'est jamais très loin lors de cette étape : Maurecourt et Chanteloup-les-Vignes puis nous suivrons le coteau de la Seine jusqu'à la base de loisirs de Cergy-Neuville.

### Dimanche 12 février 2012 : de Cergy à Mériel (24km maxi)

Nous longerons les bords de Seine jusqu'à Pontoise (où les randonneurs à la journée nous rejoindront) ; puis nous profiterons largement des coteaux de la vallée de la Seine jusqu'à Auvers-s/Oise ; selon le temps et notre allure nous reprendrons le train à Mériel (ou Méry-s/Oise).

**Rendez-vous** : samedi 11 février à 8h sur le quai du départ RER A à Chatelet-les-Halles.

#### Horaires des trains (se référer au site [transilien.com](http://transilien.com) pour les horaires exacts)

<b>Trajet aller RER A</b>	le samedi 11 février
Chatelet-les-Halles	départ 8h18
Conflans fin d'Oise	arrivée 8h48
<b>Trajet retour SNCF</b>	le dimanche 12 février
Mériel	départ 17h59
Paris gare du Nord	arrivée 18h47

**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 ou nous achèterons de l'eau minérale le samedi soir pour le bivouac et la journée du dimanche.

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

