

du **samedi 5 mai** 2012

au **mardi 8 mai** 2012

Organisateur : Alain Zurcher

Contact : Kifaikoi

# Grandes marées en Baie de Somme

**12-RC14**

Niveau **Moyen+**

Itinérant avec portage

**Rando Camping**

8 personnes

## Description

Après avoir visité la jolie cité d'Eu, nous gagnons le Tréport et la station délicieusement démodée de Mers-les-Bains. Nous longeons la mer en dominant les falaises de craie jusqu'à Ault et ses étangs. Nous contournons toute la baie de Somme, aux étendues de sable d'autant plus impressionnantes que ce sont les grandes marées. Village ancien de St-Valéry-sur-Somme, réserve ornithologique du Marquenterre puis dunes, pinèdes, "molières" (prés-salés) et stations balnéaires jusqu'au Touquet.

## Esprit

Aimer le bord de mer, les grandes étendues à marée basse, les oiseaux, avoir de la curiosité pour les vieilles stations balnéaires un peu démodées, ne pas avoir peur de marcher dans le sable... et de bivouaquer sous tente !

## Hébergement, hygiène et repas

Nous dormirons sous tente. Je coordonnerai le partage éventuel de tentes 2 places ou plus et de réchauds et gamelles.

Il y a des possibilités de camping sauvage chaque soir (*dont les 2 premières déjà testées personnellement*), mais en cas de problème, il existe chaque fois un camping de repli à moins d'une heure de marche.

Les possibilités de se laver sont réduites : toilettes publiques des stations balnéaires, mer (encore froide!), douches (froides) de plage... Nous irons donc sans doute au moins une fois dans un camping officiel pour pouvoir nous doucher.

Sauf le premier (resto), les déjeuners seront pris en pique-nique, les dîners et petits-déjeuners préparés sur le lieu de nos bivouacs.

## Coût estimé

<b>85 € incluant :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• les campings éventuels ;</li><li>• le déjeuner au restaurant au Tréport samedi ;</li><li>• le bus pour Étapes ;</li><li>• les frais CAF et la participation aux frais de l'organisateur.</li></ul>
------------------------	--

Cette somme ne comprend pas :

- le transport depuis Paris,
- les repas pris en pique-niques et bivouac.

Cette somme estimée sera recalculée à l'issue de la randonnée. La différence vous sera demandée ou remboursée, notamment si nous dormons hors campings.

## Transport

À réserver par vos soins à partir de 3 mois avant pour bénéficier des meilleurs tarifs (*Prem's environ 32 euros AR*).

Pour ne pas nous faire lever encore plus tôt, RV seulement devant le car à Abbeville.

<b>Aller samedi 05/05</b>	07h01 <b>PARIS NORD</b> > 08h47 <b>ABBEVILLE</b>	IC	2003
	08h57 <b>ABBEVILLE</b> > 09h51 <b>EU GARE</b>	Autocar	38203
<b>Retour mardi 08/05</b>	19h27 <b>ETAPLES LE TOUQUET</b> > 21h56 <b>PARIS NORD</b>	IC	2036

## Programme des 4 journées

**J1** samedi → 21 km ↑ 240 m ↓ 250 m ⌚ 5 h

Visite d'Eu (chapelle, parc du château). Au Tréport, déjeuner dans un des nombreux et populaires restaurants de poissons. Balade sur les hauteurs de la ville (funiculaire gratuit). Station balnéaire de Mers-les-Bains. Sentier côtier dominant les falaises jusqu'à Ault. Étangs du Hâble d'Ault : *espace naturel protégé contenant des prairies herbeuses, des marais, des pelouses graveleuses, des levées de galets et des dunes. Il abrite des espèces rares et protégées au niveau de la flore et de la faune et est inscrit en Zone naturelle d'intérêt écologique, faunistique et floristique (ZNIEFF).* [Wikipedia]



**J2** dimanche → 28,5 km ↑ 130 m ↓ 130 m ⌚ 6 h 30

De Cayeux-sur-mer, nous longeons la plage jusqu'à la pointe du Hourdel et errons sur les vastes étendues dégagées à marée basse, en évitant la rapide remontée des eaux ! Prés-salés où nous goûtons la salicorne jusqu'à St-Valéry-sur-Somme, dont nous parcourons la partie médiévale. Nous longeons le fond de la baie (et la voie du petit train touristique) en direction du Crotoy.

**J3** lundi → 28,5 km ↑ 50 m ↓ 50 m ⌚ 6 h 30

De la station balnéaire du Crotoy, nous gagnons le [parc ornithologique du Marquenterre](#) par le bord de mer. Nous ne la visitons en principe pas (entrée 10€50), mais apercevons au passage quelques oiseaux ! Nous longeons la plage, ses dunes et ses moules de bouchot (et le ballet des tracteurs qui vont les récolter à marée basse). Stations de Quend-Plage-Les-Pins et Fort-Mahon-Plage.

**J4** mardi → 27,5 km ↑ 100 m ↓ 90 m ⌚ 6 h 15

Prés-salés à nouveau pour traverser la baie de l'Authie. Dunes et pinèdes nous mènent jusqu'à Berck-Plage puis Merlimont-Plage ou peut-être Stella-Plage, où nous prenons le bus pour Le Touquet et Étaples, gare de retour !



## Épiceries

**J1** : Le Tréport ou Mers-les-Bains. **J2** : St-Valéry-sur-Somme : 2 r Doct Lomier 03 60 26 06 26 (ouvert?).

**J3** : Le Crotoy : Petit Casino ->19h, 47 r Porte du Pont 03 22 27 81 29 ;

Quend-Plage-Les-Pins : Super F 9 av Vasseur 03 22 23 99 18 ; Fort-Mahon-Plage : California 279 av Plage 03 22 23 31 78 ; Casino 859 avenue de la plage 03 22 27 04 02. **J4** : Berck-Plage

## Équipement

### À ne pas oublier :

- Duvet léger (500g), drap-sac (facultatif), matelas léger (auto-gonflant ou mousse), tente légère (1 à 2 kg).
- De quoi manger chaud le soir et le matin.
- Chaussures assez souples.
- Bâtons si vous en avez l'habitude en plaine.
- Sac à dos de 35 à 50 litres.
- Protection pour le soleil (lunettes, crème).
- Frontale légère.

### Afin de ne pas trop vous charger :

- Apportez une seule polaire et réduisez le rechange aux seuls sous-vêtements !
- Bannissez le coton, qui garde l'humidité et est long à sécher.
- N'apportez aucun vêtement que vous ne puissiez pas superposer.
- Vérifiez la météo avant de partir. En principe, un coupe-vent imperméable léger est suffisant pour les intempéries en cette saison.

## Inscription

En ligne ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du **mardi 24 janvier 2012**. L'inscription n'est effective qu'après le versement des arrhes. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF.

## Pour en savoir plus

- cartes IGN Topo 25 n°2107OT, 2106OT et 2105ET
- [baiedesomme.fr](http://baiedesomme.fr)



Exemple d'équipement complet pesant moins de 8kg avec alim, eau, bâtons etc. :			
<b>MARCHER ET PORTER</b>	<b>1875</b>	<b>VETEMENTS</b>	<b>910</b>
sac à dos	1400	chapeau	100
bâtons	475	polaire à col camionneur	250
<b>HYGIENE</b>	<b>155</b>	coupe-vent imperméable et respirant	300
mouchoir	5	chaussettes (1 paire de rechange)	70
savon	50	chemisette ou tee-shirt (1 rechange)	130
serviette et gant	60	slip (2 rechanges)	60
brosse à dents	10	pantalon ou short (1 rechange)	360
papier toilette	30		
<b>SECURITE ET CONFORT</b>	<b>325</b>	<b>CAMPING À PARTAGER À 2</b>	<b>2460</b>
frontale avec piles bouton lithium	45	<b>POIDS POUR CHACUN</b>	<b>1230</b>
sifflet	10	tente double-toit	1800
pharmacie	150	couverture de survie - tapis de sol	200
crème solaire	50	réchaud à gaz	85
lunettes soleil et étui	70	cartouche gaz 100g	180
		mini briquet	10
		gamelles	185
<b>DIVERS</b>	<b>340</b>	<b>POIDS TOTAL SANS ALIM</b>	<b>5985</b>
papiers, billets train, CB, espèces	50	eau	1000
appareil photo et étui et batterie	200	nourriture	1000
téléphone mobile	80	<b>POIDS TOTAL AVEC ALIM</b>	<b>7985</b>
stylo	10		
<b>SE NOURRIR</b>	<b>225</b>	<b>SUPPLEMENT PLUIE ET/OU FROID</b>	<b>440</b>
poche à eau à tuyau 2L	150	housse de pluie sac à dos	140
couteau suisse	35	guêtres	85
bol ou tasse	30	surpantalon de pluie	215
cuillère	10	bonnet	60
<b>DORMIR</b>	<b>925</b>	gants	60
matelas auto-gonflant 3/4	320	tour du cou ou écharpe	60
bouchons d'oreille	5	polaire sans manches	180
duvet léger	600	collant	160
drap-sac en soie	110	<b>POIDS TOTAL SI PLUIE</b>	<b>8425</b>

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les temps de marche dépendront du groupe. L'organisateur se réserve le droit de modifier le parcours à tout moment, notamment en fonction du terrain, de la météo, du groupe, de l'intérêt des paysages et pour toute raison de sécurité.

**Les participants doivent avoir le niveau demandé.**

Pour faire connaissance avant, j'organise au moins 5 randos du dimanche de janvier à avril.

*À bientôt !*