

**« BELLE ÉTOILE LYRICANTOISE » (RANDONNÉE-BIVOUAC)
LARCHANT – LE MONT BLANC – LA DAME JOUANNE – FORÊT DE LA COMMANDERIE**

Week-End du Samedi 13 au Dimanche 14 juillet 2013 - Itinérant niveau M
Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

Pas de pont cette année, le quatorze juillet étant un dimanche. Nous resterons donc en Ile-de-France avec dépaysement garanti pour cette randonnée avec bivouac dans une zone de rochers de la forêt de la Commanderie. Nous dormirons à la belle étoile s'il fait beau et si le temps est incertain la sortie sera modifiée.



Niveau requis : moyen (voir définition sur le site du Caf-IdF), pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 5 à 7 heures effectives de marche par jour sur des sentiers en terrain facile mais vallonné et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, manque de confort, froid nocturne ...). Randonnée toutefois accessible à des débutants motivés. Environ 38 km en 2 jours.

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

1^{ère} étape Samedi 13 juillet 18 km
Rassemblement du groupe à la gare de Nemours-St-Pierre puis départ de la randonnée pour la forêt de la Commanderie, Rochers Gréau, carrière du Puiset, Larchant et sa basilique, le Mont Blanc, zone des célèbres rochers d'escalade (l'Éléphant, la Dame Jouanne, etc) ; installation de notre bivouac (sans tente) dans un lieu sauvage et idyllique.

2^{ème} étape Dimanche 14 juillet 20 km
Poursuite de notre randonnée vers Busseau, Villiers-sous-Grez, rochers de la Vignette, vallée Jauberton, vallon des Trembleaux, gare SnCF de Montigny-sur-Loing. Retour sur Paris.

Inscription gratuite et obligatoire : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez vous préinscrire en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Ouverture officielle de la sortie le mardi 2 juillet avec la confirmation de votre inscription selon modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles.

Les transports et toutes les dépenses pendant le séjour sont à votre charge.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billet SNCF aller Paris/Nemours-St-Pierre, retour Montigny-sur-Loing/Paris. **Rendez-vous** : sur le quai à Paris Gare de Lyon, sinon à la gare de Nemours-St-Pierre.

HORAIRES SNCF (à confirmer)

<u>Trajet aller</u> :	Samedi 13 juillet Paris Gare de Lyon Nemours-St-Pierre	départ 09h19, direction Montargis arrivée 10h23
<u>Trajet retour</u> :	Dimanche 14 juillet Montigny-sur-Loing Paris Gare de Lyon	départ 16h45 ou 17h45 arrivée 17h41 ou 18h41

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 45 à 60 litres environ, bonnes chaussures de marche, vêtements contre la pluie, guêtres, tapis de sol en plastique léger, sac de couchage adapté à la température estivale (attention la nuit peut être fraîche), matelas mousse ou autogonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 litres (remplie à l'avance), lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, votre carte d'adhésion à la FFCAM, de la monnaie pour les petites dépenses (bar, etc).

Carte facultative : IGN TOP 25 n° 2417 OT.

Attention : tente non autorisée pour cette sortie. Vous devrez donc accepter de dormir à la belle étoile sauf en cas de modification de la sortie pour cause de pluie.

Nourriture : prévoyez vos repas du samedi midi au dimanche midi, plus des en-cas ; si vous voulez limiter le poids prenez des aliments lyophilisés et énergétiques.



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 Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C