

« LE RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE EN RANDONNÉE-CAMPING »
LES FORÊTS DU VEXIN FRANÇAIS – LE LAC BLEU – LES ALLÉES COUVERTES
Week-End du Samedi 5 au Dimanche 6 octobre 2013 - Itinérant niveau M
Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

Pour la 12^{ème} année consécutive la randonnée-camping s'invite au rendez-vous d'automne. Je vous propose un parcours forestier dans le Vexin Français, pour rejoindre le dimanche midi les autres groupes de randonneurs réunis pour un grand rassemblement convivial au bord du lac Bleu dans la forêt de Carnelle.

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 6 à 7 heures effectives de marche par jour sur des sentiers en terrain facile et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, manque de confort, marche plus longue pour trouver un terrain propice, intempéries, froid nocturne...). Randonnée toutefois accessible à des débutants motivés. Environ 44 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 5 octobre 21 km
Rassemblement du groupe à la gare de Écouen-Ézanville puis départ de la randonnée vers le Petit-St-Brice, forêt de Montmorency, la Mayotte, fontaine S^{te} Radegonde, la Croix des Frileuses, forêt de l'Isle-Adam, la Porte Noire, puis recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre campement.
- 2^{ème} étape Dimanche 6 octobre 13 km le matin + 10 km l'après-midi.
Départ matinal et poursuite de notre randonnée dans la forêt de l'Isle-Adam, allée couverte de Pierre Plate, Presles, Courcelles, forêt de Carnelle lieu du rendez-vous d'automne où nous pique-niquerons avec les autres groupes au bord du lac Bleu. L'après-midi, possibilité de randonner avec un autre organisateur, sinon notre groupe rejoindra, via l'allée couverte de la Pierre Turquoise, la gare de Villaines-sous-Bois.



Inscription gratuite et obligatoire : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez vous pré-inscrire 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 vendredi 28 juin avec la confirmation de votre inscription selon modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles. Pour participer vous devrez avoir renouvelé votre inscription au CAF-IdF pour la période 2013-2014. 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 pour Écouen-Ézanville, retour au départ de Villaines (ou d'une autre gare selon le groupe choisi par le participant le dimanche après-midi).

Rendez-vous : samedi à Paris Gare du Nord sur le quai du départ, sinon à Écouen-Ézanville à l'arrivée du train.

Horaires SNCF (sous réserve de confirmation) :

<u>Trajet aller</u> :	Samedi 5 octobre		
	Paris Gare du Nord	départ 09h04	train LOMI direction Luzarches
	Écouen-Ézanville	arrivée 09h25	
<u>Trajet retour</u> :	Dimanche 6 octobre		
	Villaines	départ 17h20	
	Paris Gare du Nord	arrivée 17h54	

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 60 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage, matelas mousse ou autogonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 à 3 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, votre carte d'adhésion à la FFCAM, de la monnaie au cas où nous irions au bar. Carte facultative : IGN TOP 25 n° 2313 OT.

Nourriture : prendre vos repas du samedi midi au dimanche midi plus des en-cas. Si vous voulez limiter le poids : prenez des aliments lyophilisés et énergétiques. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde avant le départ.



Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture,
... et n'hésitez pas à me contacter pour toute question.

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