

« LE RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE EN RANDONNÉE-CAMPING »
FORÊT DE RAMBOUILLET – ÉTANGS DE HOLLANDE – LES VAUX DE CERNAY –
SENTIER DE DÉCOUVERTE DES MARAIS DE MAINCOURT-SUR-YVETTE

Week-End du Samedi 3 au Dimanche 4 octobre 2015 - Itinérant niveau M+

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 ou 07 50 99 09 04 - pascal-baud@wanadoo.fr

Pour la 14^{ème} année consécutive la randonnée-camping s'invite au rendez-vous d'automne. Je vous propose de rejoindre les randonneurs à la journée réunis le dimanche midi pour un grand rassemblement convivial au bord de l'Étang des Vaux de Cernay en vallée de Chevreuse après un parcours en forêt de Rambouillet.



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, temps de recherche pour trouver un terrain adapté, intempéries, froid nocturne...).

Randonnée toutefois accessible à des débutants motivés. Environ 52 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 3 octobre 24 km
Rassemblement du groupe à la gare de Coignières. Départ de la randonnée par le bois des Hautes Bruyères, le Grand Étang, St-Rémy-l'Honoré, l'Aunay-Rogrin, les Mesnuls, la Millière, la Vallée Coterel, les Petites Yvelines, Étang de Hollande, route de Ceinture, Étangs du Coupe-gorge et de Gruyer puis recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre campement.

2^{ème} étape Dimanche 4 octobre 14 km le matin + 14 km l'après-midi.
Départ matinal et poursuite de notre randonnée vers l'Étang de la Grenouillère, la Forêt Verte, la Coqueterie, Bois des Vindrins, les Vaux de Cernay, lieu du rendez-vous d'automne où nous pique-niquerons avec les autres groupes au bord du lac. L'après-midi, possibilité de randonner avec un autre organisateur, sinon notre groupe repartira vers Fourcherolles, sentier de découverte des marais de Maincourt-sur-Yvette, le Pommeret, arrivée à la gare de Coignières, dispersion du groupe, train pour Paris. ... / ...

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 26 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 2015-2016.

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 aller/retour Paris/Coignièrès (zones 1 à 5 de la carte Navigo), ou autre gare de retour selon le groupe choisi par le participant le dimanche après-midi.

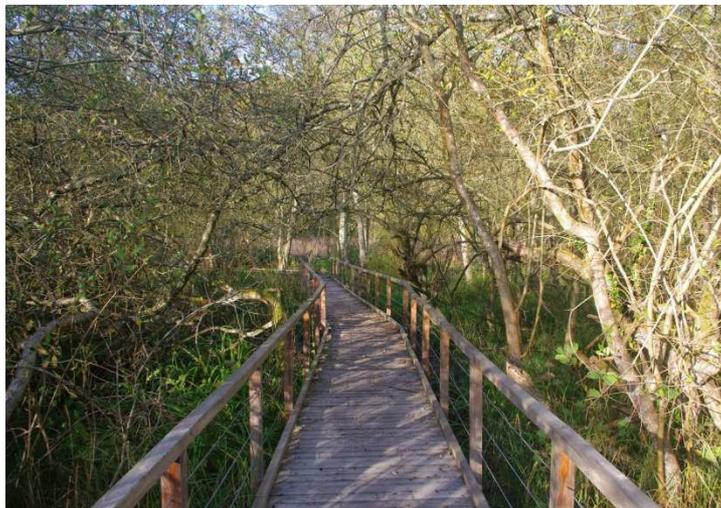
Rendez-vous : samedi à Coignièrès à l'arrivée du train.

Horaires SNCF préconisés (sous réserve de confirmation) :

<u>Trajet aller</u> :	Samedi 3 octobre		
	Paris gare Montparnasse	départ 08h35	train ROPO direction Rambouillet
	→ Coignièrès	arrivée 09h26	
<u>Trajet retour</u> :	Dimanche 4 octobre		
	Coignièrès	départ 18h05	
	→ Paris gare Montparnasse	arrivée 18h56	

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 dans un bar. Carte facultative : IGN TOP 25 n° 2215 OT.

Nourriture : prendre vos repas du samedi midi au dimanche midi plus des en-cas. 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