

« LA SUISSE NORMANDE » (RANDONNÉE-CAMPING)
DE THURY-HARCOURT à BRIOUZE PAR LE PAIN DE SUCRE, LES ROCHERS DU PARC,
LES ROCHES D'OËTRE ET LES MÉANDRES DE L'ORNE

3 jours du samedi 26 au lundi 28 mars 2016 - Itinérant niveau M+ ▲
Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

C'est une découverte de la Suisse Normande que je vous propose lors de ce week-end de Pâques. Nous suivrons la vallée de l'Orne et ses méandres encaissés dans les roches anciennes du Massif armoricain.



Niveau requis : moyen+ et ▲ (voir définitions sur le site du Caf-Idf), pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers en terrain vallonné comportant quelques raidillons et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, participation à la recherche d'un terrain propice, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...).

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

La découpe précise des étapes n'est pas figée et dépend des lieux sauvages choisis pour les campements.

65 à 70 km et 1300 m de dénivellée positive et négative en 3 jours.

1^{ère} étape

Samedi 26 mars

Rassemblement à la gare de Caen où nous prenons un taxi pour Thury-Harcourt ; départ de notre randonnée en direction de Esson, chapelle de Bonne Nouvelle, rochers de la Houle et le Pain de Sucre, Clécy, rochers du Parc. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.

2^{ème} étape

Dimanche 27 mars

Rocher de Brisevieille, Plainville, Pont-d'Ouilly (ravitaillage et possibilité de déjeuner au restaurant), les Landes, la Fouillerie, méandre de la Rouvre, St-Philbert-sur-Orne, les roches d'Oëtre, la Forêt-Auvray. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.

3^{ème} étape

Lundi 28 mars

La Héraudière, la Trousserie, Méguillaume, les Avanrys, Chênesec, le Hamel, gare Sncf de Briouze, dispersion du groupe et train pour Paris.

Inscription, coût : 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 un bulletin d'inscription. Un règlement de 13 € vous sera demandé pour le taxi (pas de frais administratifs pour cette sortie). Les frais réels seront comptabilisés en fin de séjour et régularisés (en + ou -) directement par l'organisateur auprès des participants. Date de début de validation des inscriptions le vendredi 29 janvier selon les modalités en vigueur et dans la limite des 8 places disponibles.

Budget : les transports ferroviaires, l'éventuel restaurant et toutes les dépenses sur place sont à votre charge.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billets SNCF aller Paris/Caen et retour Briouze/Paris.

Rendez-vous : facultatif samedi vers 07h30 face à la voie de départ, rendez-vous officiel et prise en charge du groupe à la gare de Caen à l'arrivée du train.

HORAIRES SNCF préconisés

Trajet aller :	Samedi 26 mars		
	Paris Gare Saint Lazare	départ 07h45	Intercité n° 3333
	→ Caen	arrivée 09h58	
Trajet retour :	Lundi 28 mars		
	Briouze	départ 18h08	Intercité n° 3444
	→ Paris Gare Montparnasse	arrivée 20h06	

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 45 à 65 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, 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, bâtons de marche (si vous en avez l'habitude), votre carte d'adhérent au CAF-IdF, de la monnaie pour les pauses bistro ...

Cartes facultatives : IGN au 1/25.000ème n° 1513E, 1514E, 1614O, 1615O et 1515E.

Nourriture : vous devrez prendre vos repas nécessaires à votre séjour sachant que nous pourrons ravitailler dans une supérette le dimanche en fin de matinée. 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 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 Alpins et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C