

**« L'ULTIME RC DE L'ANNÉE, 7^{ème} édition » (RANDONNÉE-CAMPING)
FORÊT DE RAMBOUILLET – ÉTANGS D'OR & DE LA TOUR – VAUX DE CERNAY**

Week-End du Samedi 17 au Dimanche 18 décembre 2016 - Itinérant niveau **M+**

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

Pour cette nouvelle randonnée-camping de fin d'année je vous propose de (re)découvrir l'est de la forêt de Rambouillet, ses grands étangs et les Vaux de Cernay pour arriver dans la Vallée de Chevreuse où un déjeuner est prévu au restaurant le dimanche midi. Sortie idéale pour ceux qui veulent tester leur matériel dans des conditions hivernales.

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, participation à la recherche d'un terrain propice, intempéries, froid nocturne...). Randonnée toutefois accessible à des débutants motivés. Environ 35 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 17 décembre 19 km
Rassemblement du groupe à la gare de Rambouillet, puis départ de la randonnée pour la forêt de Rambouillet par l'étang d'Or, l'étang de la Tour, Saint-Benoit, la Tuilerie, les Vaux de Cernay, bois de la Vieille Bonde ; installation de notre campement dans un lieu sauvage.
- 2^{ème} étape** Dimanche 18 décembre 13 km le matin, 3 km l'après-midi.
Bois des Maréchaux, anciennes carrières de grès, Fourcherolles, Dampierre-en-Yvelines, Chevreuse, déjeuner au restaurant « La Madeleine » (comptez un budget d'environ 25 €). Après le déjeuner, nous repartons par la Vallée de l'Yvette pour Saint-Rémy-lès-Chevreuse, gare du RER B ; dispersion du groupe.

Inscription gratuite et obligatoire : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant un bulletin d'inscription. Date de début de validation des inscriptions le mardi 4 octobre selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles.

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

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

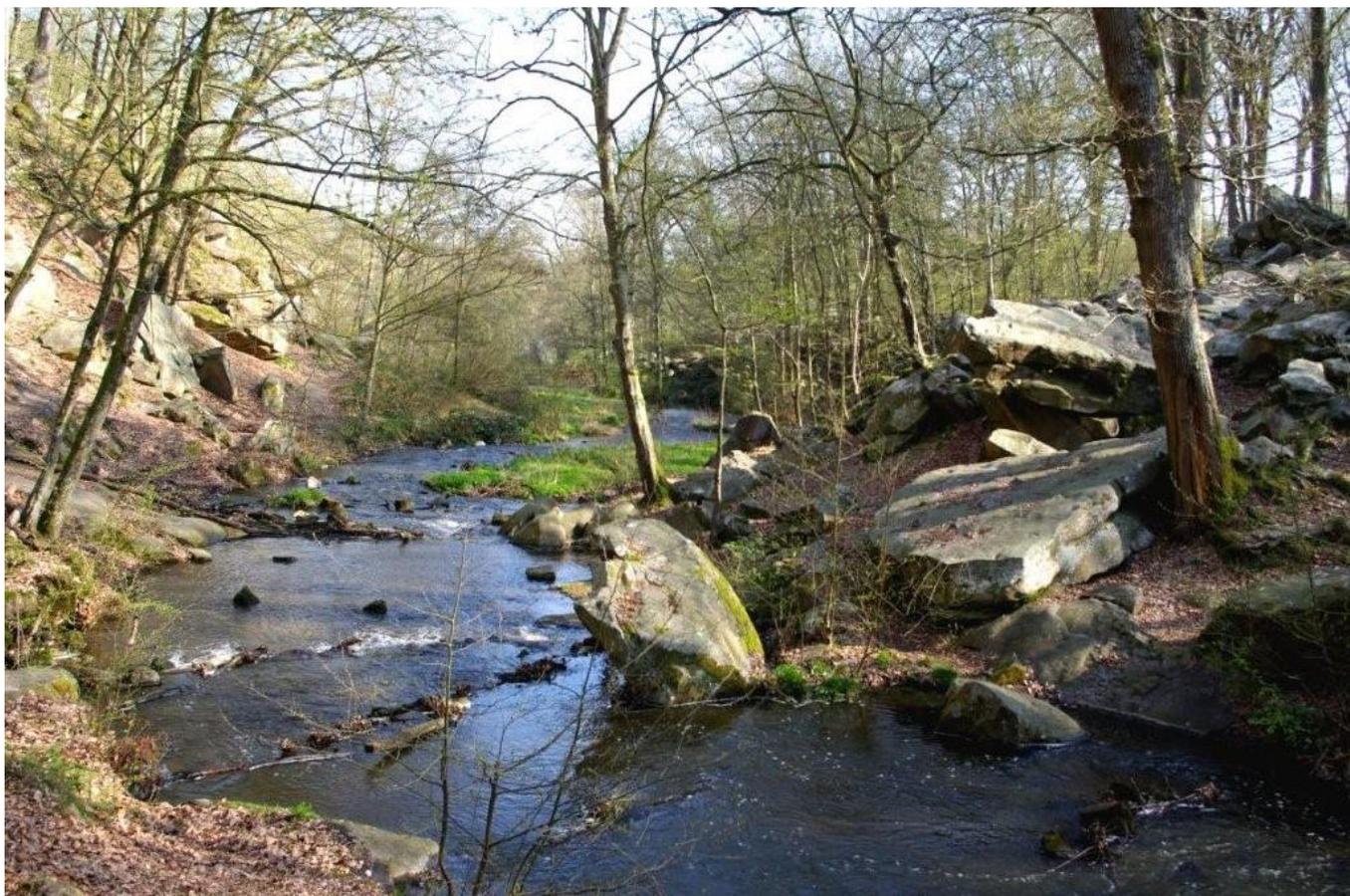
Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billet SNCF aller Paris/Rambouillet, retour billet RATP Saint-Rémy-lès-Chevreuse/Paris, ou votre carte Navigo zones 1 à 5.

Rendez-vous : samedi à la gare de Rambouillet à l'arrivée du train.

HORAIRES SNCF / RATP

Parcours entièrement en Ile-de-France

<u>Trajet aller</u> :	Samedi 17 décembre		
	Paris Gare Montparnasse	départ 08h09, train direction Chartres	
	→ Rambouillet	arrivée 08h43. Rendez-vous à l'arrivée.	
<u>Trajet retour</u> :	Dimanche 18 décembre		
	Saint-Rémy-lès-Chevreuse	départ 16h09	RER B
	→ Paris Denfert-Rochereau	arrivée 16h48	(environ ; trains toutes les 15 mn)



Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 45 à 60 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, votre carte d'adhésion à la FFCAM, de la monnaie pour les menues dépenses et le restaurant.
Carte facultative : IGN n° 2215 OT Forêt de Rambouillet.

Nourriture : prévoyez vos repas du samedi midi et soir ainsi que le petit-déjeuner du dimanche matin, plus des en-cas.

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