

« BOMBANNES - LE CAP FERRET » (RANDONNÉE-CAMPING)

MÉDOC - ÉTANGS DE CARCANS ET DE COUSSEAU - LACANAU Océan - LE CAP FERRET - ARCACHON

4 jours du jeudi 1^{er} au dimanche 4 novembre 2018 - Itinérant niveau M+

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

Depuis Bombannes au bord de l'étang de Carcans et d'Hourtin nous parcourrons alternativement la vaste pinède et les longues plages de sable fin de l'Atlantique pour rejoindre le Cap Ferret puis Arcachon par une courte traversée en bateau.



Niveau requis : moyen* (voir [définition](#) sur le site du CAF-IdF), pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 6 à 7 heures effectives de marche par jour sur des sentiers faciles mais sablonneux et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, participation à la recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...). Environ 75 km en 4 jours,

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.

- 1^{ère} étape Jeudi 1^{er} novembre 16 km
Rassemblement et prise en charge du groupe à la gare de Bordeaux. Car à 9h45 pour Bombannes, arrivée à 11h32. Départ de la randonnée pour Maubuisson, station balnéaire de l'étang de Hourtin et Carcans, [réserve naturelle de l'étang de Cousseau](#) ; selon notre avancement nous irons au [Moutchic](#) au bord de l'étang de Lacanau. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.
- 2^{ème} étape Vendredi 2 novembre 23 km
Direction Lacanau-Océan capitale régionale du surf et unique lieu de ravitaillement du séjour, le Porge-Océan. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.
- 3^{ème} étape Samedi 3 novembre 23 km
Longue marche sur la plage en direction du sud le long de l'océan avec quelques incursions en forêt, le Grand Crohot. le Truc Vert. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.
- 4^{ème} étape Dimanche 4 novembre 8 km le matin, 5 km l'après-midi
Départ **matinal** pour les rives du Bassin d'Arcachon et les petits villages d'ostréiculteurs du Cap-Ferret, le Canon, l'Herbe, la Villa Algérienne, port de la Vigne, embarcadère de Bélisaire, traversée en bateau (30 mn) pour Arcachon. Déjeuner au [restaurant](#) facultatif, visite libre ou guidée de la ville (nouveau centre-ville, parc Mauresque, [belvédère](#)), puis gare SNCF, dispersion du groupe.

Inscription, coût : 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 le bulletin d'inscription. Un règlement de **27 €** vous sera demandé pour les frais administratifs et les transports locaux (car, bateau). Date de début de validation des inscriptions le **mardi 9 octobre** selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles. Voir en ligne les [conditions générales de vente](#).

→ Ce prix comprend : les frais administratifs du CAF-IdF, le trajet en car de Bordeaux à Bombannes, la traversée en bateau du Cap Ferret à Arcachon.

→ Ce prix ne comprend pas : le trajet A/R en train, les repas (facultatifs) aux restaurants, les arrêts bistrots, les frais imprévus.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport jusqu'à Bordeaux et retour depuis Arcachon.

Rendez-vous : à Bordeaux à l'arrivée du train, puis sur le quai de départ du car ligne 710 (direction Carcans), départ à 9h45.

HORAIRES SNCF préconisés (billets à acheter dès votre inscription confirmée)

<u>Trajet aller</u> :	Jeudi 1 ^{er} novembre		
	Paris Gare Montparnasse	départ 06h48	TGV n° 8501
	→ Bordeaux	arrivée 08h56	
<u>Trajet retour</u> :	Dimanche 4 novembre		
	Arcachon	départ 16h14	TGV n° 8472
	→ Paris Gare Montparnasse	arrivée 19h13	

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 (à cause du sable), tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse ou autogonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres (remplies à l'avance), lampe (frontale), pharmacie personnelle, produit purificateur d'eau, 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 bistrots, etc.

Cartes facultatives : IGN n° 1434 OT, 1336 ET, 1337 ET.

Nourriture : vous devrez prendre vos repas du jeudi midi au dimanche matin, plus des en-cas. Il sera toutefois possible de se ravitailler à Lacanau-Océan le vendredi matin.

Attention : vous devrez porter un minimum de 3 litres d'eau car les points de ravitaillements sont rares et mal répartis.



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