

Cuisses de grenouille et têtes de veau (Monts du Lyonnais)

Du vendredi 19 au dimanche 21 octobre 2018

Niveaux : Moyen + et ▲

Nombre de personnes : 6 y compris l'organisateur

Début de validation des inscriptions : **mardi 3 juillet 2018**

Petit tour des monts du Lyonnais, région de basse montagne située à l'ouest de Lyon. Nous évoluerons dans des paysages variés, bénéficierons de quelques jolis points de vue portant, paraît-il, jusqu'à la chaîne des Alpes et traverserons des villages typiques. Le soir, nous pourrions récupérer de la journée en nous sustentant de spécialités locales comprenant des produits vitulins ou amphibiens entre autres...

PROGRAMME

Jour 1 : Nous descendrons du train à l'Arbresle, direction le couvent de la Tourette aussi ancien que l'auteur de ces lignes, puis saluerons le châtelain de Sain-Bel d'où nous gagnerons le GRP du TML. Après avoir salué le Sarrazin, nous couperons dans le bois Malatray pour gagner le col de la Croix du Ban. Puis encore des cols, celui de la Luère, puis de Malval, nous passerons en contrebas de sommets locaux et gagnerons Yzeron, lieu de villégiature tellement apprécié qu'il a compté jusqu'à huit hôtels dans les années cinquante...

Distance étape : 25 km, durée : 7h00 environ, dénivelé cumulé : + 1000 m / - 600 m.

Hébergement : Chambres d'hôtes "La Maison du Parc" avec petit déjeuner inclus ; repas au restaurant.

Jour 2 : Nous partirons par le Bois de la Lienne, éviterons le Crêt de la Poipe par la droite, pour gagner le joli village de Saint-Martin-en-Haut. Nous quitterons le GRP pour la Chèvre, puis rejoindrons Larajasse et son château où nous retrouverons le GRP qui nous emmènera jusqu'à notre destination finale, Saint-Symphorien-sur-Coise, capitale mondiale du saucisson. Les Pelauds en sont particulièrement fiers.

Distance étape : 27 km, durée : 7h00 environ, dénivelé cumulé : + 700 m / - 800 m.

Hébergement : Nuit au gîte jacquaire; repas au restaurant, petit déjeuner au gîte à organiser nous-mêmes ou au café.

Jour 3 : Nous gagnerons d'abord Pomeys où nous éviterons de nous perdre, puis longerons le lac de la Gimond, laisserons sur la droite le Châtelard et, sur la gauche, un petit Souzy pour traverser le Vermont et arriver à Saint-Laurent-de-Chamousset où nous pourrions prendre le bus du retour, ligne 142 à 18h02 pour la gare SNCF de l'Arbresle.

Distance étape : 20 km, durée : 5h00 environ, dénivelé cumulé : + 600 m / - 500 m.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Coût prévisionnel : **125€** comprenant les hébergements en chambres d'hôte et gîte avec les petits déjeuners, les deux repas du soir aux restaurants, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les frais d'organisation (cartes IGN) mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF.

RENSEIGNEMENTS

Niveau technique : ▲ avec un peu de dénivelé. Le parcours emprunte essentiellement du GRP et des sentiers de pays. Pas de hors-sentier de prévu.

Niveau physique : Moyen+. Randonnée exigeant une bonne condition physique, accessible aux personnes pratiquant régulièrement la randonnée. Les contraintes horaires peuvent être serrées, d'où le plus.

Horaires de train :

Aller : vendredi 19 octobre 2018 :

- départ de Paris Gare de Lyon par TGV 6605 à 07h53, arrivée à Lyon Part-Dieu à 10h00
- départ de Lyon Part-Dieu par TER 86606 à 10h12, arrivée à L'Arbresle à 10h39

Le regroupement des participants s'effectuera à Paris Gare de Lyon au bout du quai à l'arrière du train ¼ heure avant le départ.

Retour : dimanche 21 octobre 2018 :

- départ de L'Arbresle par TER 89677 à 18h43, arrivée à Lyon Perrache à 19h21
- départ de Lyon Perrache par TGV 6632 à 19h51, arrivée à Paris Gare de Lyon à 22h07

Repas du midi : à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain.

Hébergement : Voir plus haut.

Équipement et matériels à emporter : drap sac indispensable, bonnes chaussures de marche, vêtements chauds, coupe-vent, cape de pluie, couteau, gourde, lampe frontale, crème de protection solaire, affaires de toilettes, tire-bouchon, **Carte CAF**, etc...

Inscription : demande en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès la parution de la fiche technique et validation des inscriptions à partir du mardi 3 juillet 2018 (selon la règle des priorités si places insuffisantes le jour de validation). L'inscription n'est effective qu'après le versement de **125€**. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.

Attention, vous devrez être à jour de votre cotisation CAF 2018-2019 lors de cette sortie.

Pour en savoir plus :

- cartes IGN 1/25 000 :
 - 2931ET – L'Arbresle/Monts de Tarare/Col de la Luère
 - 2932ET – Monts du Lyonnais