

La Suisse Normande (Randonnée-Camping)

du samedi 30 mars au lundi 1 avril 2024

Organisateur : Philippe Denoual	Niveau : M+
Avec accord : Oui	Type : Itinérant avec portage
Effectif maximum : 8 (organisateur compris)	Hébergement : Sous votre tente

Si elle n'a rien d'Alpin malgré ses sommets culminant à... 300 m, la suisse Normande doit son nom à son relief boisé, animé et modelé par les rivières. Ses profondes vallées aux versants abrupts et les eaux vives des gorges qui la traversent ont dessiné des paysages aussi magnifiques que surprenants. L'artiste, ici, c'est le temps qui, depuis 800 millions d'années, a laissé les méandres de l'Orne jouer avec les roches du massif Armoricaïn.



Niveau et esprit

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 de marche par jour et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, manque de confort, intempéries, froid nocturne). Randonnée accessible à des débutants confirmés. Environ 65 km en 3 jours sur des sentiers en terrain vallonné (quelques raidillons)
Niveau : M+ à cause du portage.

Transport

Chaque participant est libre de son transport. Rassemblement du groupe à la gare SNCF de Caen.
Horaires théoriques pour le moment seront confirmés aux participants (es) dès que possible.

Aller : Samedi 30 mars : Paris Saint-Lazare : 07h08 ► Caen : 09h35 Train NOMAD : 3307
Puis taxi pour Thury-Harcourt

Retour : Lundi 1 avril : Briouze : 16h01 ► Paris Montparnasse : 19h15 via Flers 16h10-16h43
Trains NOMAD : 3421 et 3430

Hébergement et repas

Prévoyez vos repas du samedi midi au dimanche matin, hébergement sous votre tente.
Ravitaillement en nourriture le dimanche matin à Pont-d'Ouilly.

Programme

Samedi 30 mars : 19 km, + 586 m, – 424 m

Rassemblement du groupe à la gare SNCF de Caen, taxi pour Thury-Harcourt, départ vers Esson, chapelle N.D. de Bonne Nouvelle, le Mesnil, rochers de la Houle, le Vey (ravitaillement en eau ou à Clécy), rochers des Parcs, la Bruyère de Mainboeuf.

Dimanche 31 mars : 29 km, + 717 m, - 792 m

Départ matinal pour Mainboeuf, les rochers de Brisevieille, Pont-d'Ouilly (ravitaillement en eau et nourriture), les Landes, la Fouillerie, la Bourganière, la Forêt-Auvray (ravitaillement en eau), la Mercerie.

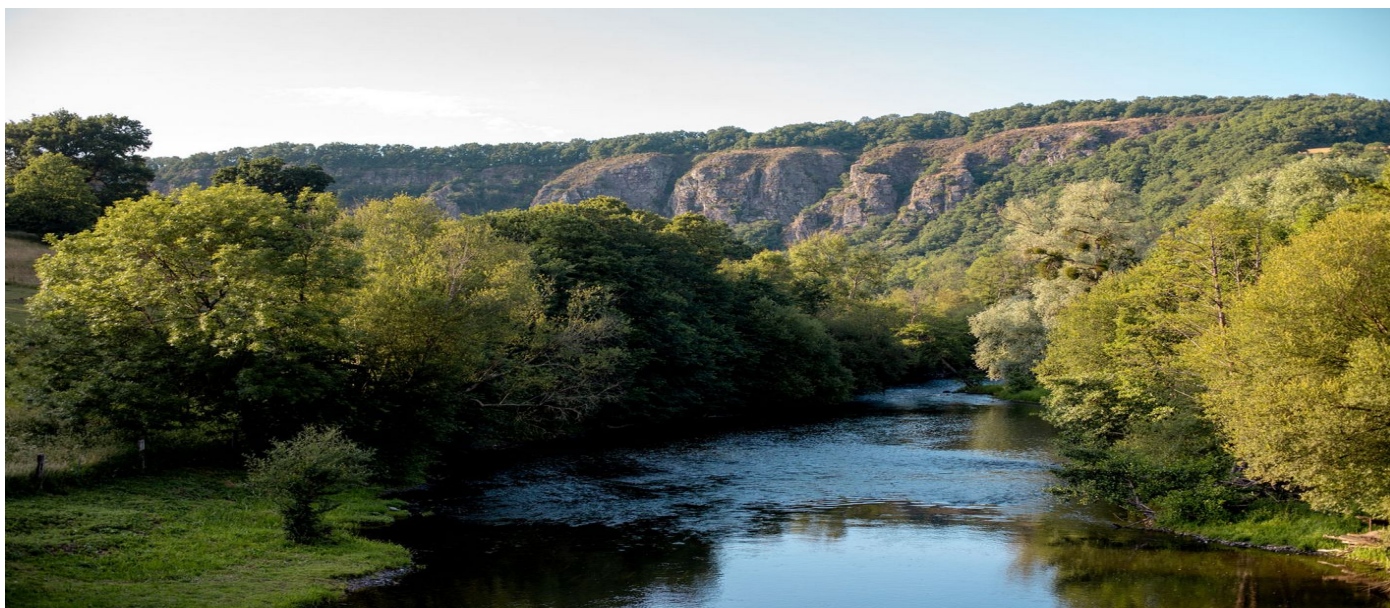
Lundi 1 avril : 17 km, + 296 m, - 214 m

Départ matinal pour la Héraudière, la Trousserie, Méguillaume, les Avanrys, Chênesec, le Hamel, Gare SNCF de Briouze, train pour Paris et dispersion du groupe.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant :

<https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>



Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

- **Nuitées** : Tente légère, sac de couchage performant, matelas en mousse ou autogonflant.
- **Papiers** : Carte d'adhésion au CAF-IDF, carte d'identité, coordonnées de l'organisateur.
- **Marche et portage** : Chaussures de marche étanches, bâtons recommandés, sac à dos : 40 à 60 litres, poche à eau de 2 litres.
- **Alimentation** : Matériel de cuisine, réchaud.
- **Pluie et froid** : Polaire, coupe-vent imperméable et respirant, surpantalon de pluie, guêtres.
- **Sécurité** : Pharmacie personnelle, sifflet, couverture de survie, téléphone portable et batterie de Secours, lampe frontale.

Inscription

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 **16 €** vous

sera demandé pour les frais administratifs. Date de validation des inscriptions le : **Vendredi 01 mars 2024** selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponible. Voir en ligne les conditions générales de vente.

- Ce prix comprend : uniquement les frais administratifs du CAF-IDF.
- Ce prix ne comprend pas : les trajets A/R en train, la course en taxi (env. 10 € par personne), les dépenses personnelles et tous les repas.

Nota : chaque participant (e) devra être autonome en matériel et nourriture.

Et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire :

<https://clubalpin-idf.com/kifaikoi/denoual.philippe>

