

CABRI (Printemps 2025) - Week-end à Fontainebleau

du samedi 17 mai 2025 au dimanche 18 mai 2025

Encadrants : [Manon Dolbakian](#), [Solenne Billard](#), [Louis Soussand](#), [Baptiste M.](#)

Niveau : **Moyen T1** ¹

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **12**

bivouac



Le Cycle CABRI (Cycle Autonomie Bivouac et Randonnée Itinérante) a pour objectif de vous conduire, en 2 week-ends et 4 soirées, vers l'autonomie en randonnée itinérante en montagne.

Nous partagerons des conseils pour préparer et suivre votre itinéraire, préparer votre sac, vous alimenter correctement en optimisant le poids et bivouaquer dans les règles de l'art !

Ce premier week-end permettra une première mise en pratique en Ile-de-France, en dormant sur l'une des aires de bivouac de la forêt de Fontainebleau.

Cette sortie est réservée aux participants inscrits à la formation ([25-FOR15 - CABRI](#)).

(1) voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Niveau et esprit

Cette sortie s'inscrit dans une dynamique d'échange et d'apprentissage convivial au sein du cycle CABRI.

Participation aux frais

0 €

N'incluant pas : le transport, les repas et les éventuelles dépenses durant la randonnée.

Transport

Aller : Gare de Lyon - Départ 9h16 - Transilien ligne R, l'arrêt de descente sera précisé aux participants.

Retour : Possiblement Bourron-Marlotte-Grez - Départ 17h41 et arrivée Gare de Lyon à 18h43.

Hébergement et repas

Les repas seront tirés du sac et les nuits se feront dans votre tente.

Programme

Samedi 17 mai (15-20km et 300-400m de D+) :

Ce premier jour de marche aura pour but d'appliquer sur le terrain au cours d'une randonnée les principes vus lors des ateliers/soirées. Nous en profiterons pour faire quelques exercices de cartographie et d'orientation dans la forêt. En fin de journée, un atelier sac et matériel permettra de faire un tour du matériel de chacun et l'organisation du sac. Nous passerons la soirée dans un des trois sites de bivouac de la forêt de Fontainebleau.

Dimanche 18 mai (15-20km et 300-400m de D+) :

Le second jour nous permettra de continuer d'appliquer ces principes après une nuit de bivouac sous tente.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'es encadrants se réservent 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

Il est important de ne rien acheter en amont du cycle. Nous verrons lors des premiers ateliers les alternatives possibles et encouragées de mutualisation, prêt ou location en début de pratique.

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte bancaire internationale si besoin ou espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques des encadrants.

Marche et portage

- Chaussures de randonnée,

- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 35 à 50 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 1 petit-déjeuner, 2 déjeuners, 1 dîner, encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange,

- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Sac de couchage,
- Matelas (location avec le club possible),
- Tente (location avec le club possible),
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché).

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

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>.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 2 mai 2025** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.