

Encadrant : Philippe DENOUAL	Niveau : M+, T2
Avec accord : Oui	Type : Itinérant avec portage
Effectif maximum : 8 (avec encadrant)	Hébergement : Sous votre tente

Les Chevrettes de La Roche-des-Arnauds (05)

Du mercredi 16 au mardi 22 septembre 2026

Randonnée-Camping, niveau M+ à cause du portage, nuitées au camping des Sérignons, 100 km en 8 jours.

Randos en moyenne montagne avec un sac à la journée, décidées la veille suivant la météo et la forme du groupe, possibilités aussi de participer aux travaux de chevriers (ères) à la ferme des Cabrettes.

Attention : départ le mardi 15 avec le train de nuit : 20h57 / Paris Austerlitz - Gap



Photo : Philippe, été 2024, au-dessus de la ferme des Cabrettes, col des Roux

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 toutes et à tous mais après accord. Environ 100 km en 8 jours, niveau : M+ à cause du portage.

TRANSPORT

Chaque participant (e) est libre de son moyen de transport. Rassemblement du groupe à la gare SNCF de Gap.

Aller : Mardi 15/09 : Train de nuit : Paris Austerlitz 20h57 5787 – Gap 6h46 puis bus ZOU jusqu'à la Roche des Arnauds.

Retour : Horaire du train non dispo ce jour, sera communiqué aux participants (es).

Les horaires seront vérifiés à la validation des inscriptions et transmis si changements.

HEBERGEMENT et REPAS

Prévoyez le repas du mercredi matin au jeudi midi ensuite ravitaillement en eau (tous les jours, nous sommes en camping officiel) et en nourriture, voir la fiche technique.

Un groupe WhatsApp sera créé afin de communiquer entre nous.



Photo : Philippe, hiver 2026, les chevrettes de la ferme des Cabrettes

PROGRAMME

Mercredi 16 : Rassemblement du groupe à la gare SNCF de Gap à 7h00, bus pour la Roche-des-Arnauds, installation au camping, passage à la ferme des Cabrettes et ravitaillement en nourriture.

Les autres jours, décision commune en fonction de la météo et de la forme du groupe, parcours de 15 à 25 km +/- 300 m à +/- 1110 m et passages à la ferme des Cabrettes et/ou ravitaillements en nourriture.

Mardi 22 : Démontage du bivouac, dernière balade à la ferme, retour à la Roche, bus Zou pour Gap et train de nuit pour Paris.

Mercredi 23 : Arrivée matinale à Paris Austerlitz, petit déjeuner en commun ou pas et dispersion du groupe.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant 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 (es) doivent avoir le niveau physique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

EQUIPEMENTS

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

INSCRIPTION

Dès la diffusion de cette fiche, vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site du CAF-IDF ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un règlement de **14 €** vous sera demandé. Date de validation le : **Vendredi 26/06/2026** selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles. Voir en ligne les conditions générales de vente.

- Ce prix comprend uniquement les frais administratifs du CAF
- Ce prix ne comprend pas : les trajets A/R en train, et en bus prévoir 10€ en espèces, les nuitées en camping 42€/1 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>

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

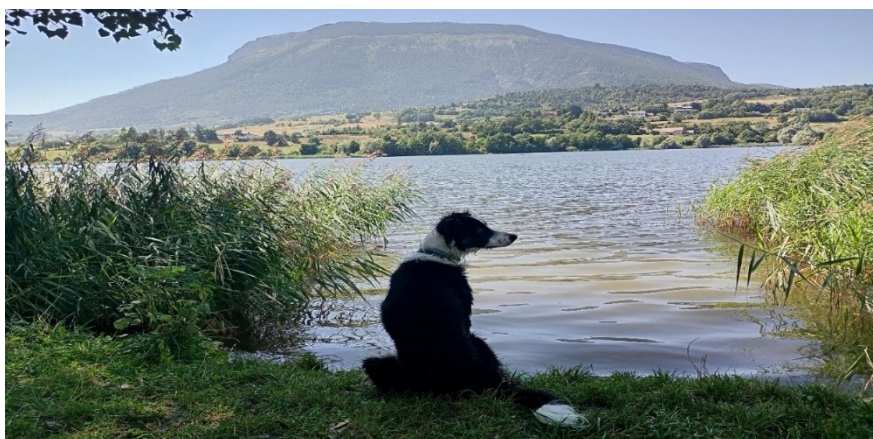


Photo : Philippe, été 2024 : Tikal, Border Collie de la ferme des Cabrettes. En face la montagne de Céüse.