

« ENTRE ÉTANGS ET OCÉAN » (RANDONNÉE-CAMPING)

3 jours du vendredi 8 au dimanche 10 mai 2009 - Itinérant niveau M

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr



3 jours de randonnée dans la quiétude de la plus grande forêt d'Europe dans des paysages qui s'étendent à l'infini. La première partie de la randonnée sera consacrée à parcourir les rives des étangs, puis par une courte traversée de la forêt, nous rejoindrons l'océan que nous longerons jusqu'à Lacanau-Océan, cité du surf, où se termine notre parcours.



Rive de l'Étang d'Hourtin

Niveau requis : moyen ; pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur sentiers et accoutumés aux contraintes du bivouac (manque de confort, marche plus longue pour trouver un terrain adapté, intempéries, poids du sac...).

Marcher dans le sable sec peut être fatigant.

Toutefois, cette sortie est idéale pour celui ou celle qui souhaite s'initier à la randonnée-camping.



La longiligne Côte d'Argent

La totalité du trajet est d'environ 60 km en 3 jours. La dénivelée est négligeable. Le découpage des étapes sera fonction des lieux de camps.

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon niveau du groupe, aléas d'itinéraires et météo)

1^{ère} étape

Vendredi 8 mai

Départ du Moutchic sur les rives de l'étang de Lacanau, réserve naturelle de l'Étang de Cousseau, Maubuisson, Bombannes, marche sur l'un des chemins de St-Jacques-de-Compostelle (voie de Soulac) le long de l'étang de Hourtin et Carcans, maison forestière de Gracieuse ; installation du camp.

2^{ème} étape

Samedi 9 mai

Selon notre avancée, soit nous remontons sur Hourtin-Plage, soit nous bifurquons plein ouest direction l'océan, c'est là que démarre notre grande marche sur le sable de la Côte d'Argent ; installation du camp.

3^{ème} étape

Dimanche 10 mai

Toujours plein sud sur la plage infinie, pause à Carcans-Plage puis arrivée à Lacanau-Océan où les bars-glaciers (notre récompense) ne manquent pas, puis car Sncf pour Bordeaux et train pour Paris.



La plage : immense

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France dès la diffusion de cette fiche (ouverture officielle des inscriptions le 3 février selon modalités en vigueur) en retournant un bulletin d'inscription accompagné d'un paiement de **36,50 €** comprenant les frais administratifs, l'hôtel et le petit déjeuner à Bordeaux, ou de seulement **11,50 €** pour les frais administratifs si vous souhaitez organiser vous-même votre hébergement à Bordeaux.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Nombre de participants : 8 à 10 y compris l'organisateur.



Derrière les dunes

Dans tous les cas, rendez-vous officiel à Bordeaux vendredi 8 mai à 09h15 sur le quai du départ du car SnCF pour Lacanau-Océan.

Pour se rendre sur place depuis Paris : je vous conseille le transport et l'hébergement suivant :

- Chaque participant se charge de son transport (train + car) : **prévoir billet SNCF Paris/Lacanau-Océan aller/retour.**
- Rendez-vous facultatif jeudi 7 mai à 19h30 en début de quai à Paris-Montparnasse, sinon à Bordeaux à 23h08.
- A Bordeaux, transfert à pied (2 km) à l'hôtel Formule 1 de Bordeaux-Bastide où nous passerons la nuitée.
- Vendredi 8 mai : petit-déjeuner puis rendez-vous à 09h15 sur le quai du départ du car SnCF pour Lacanau-Océan.

Hébergement à Bordeaux : je réserve 8 places en chambres doubles avec petit déjeuner à l'hôtel Formule 1 « Bordeaux-Ville », 50 rue Émile Henriot 33100 Bordeaux-Bastide, tél. 08 91 70 51 93, www.hotelformule1.com.

Les 8 premiers inscrits pourront bénéficier de ces réservations.

Horaires SNCF :

<u>Trajet aller :</u>	Jeudi 7 mai	
	Paris-Montparnasse	départ 19h50, TGV n° 8479
	Bordeaux-St-Jean	arrivée 23h08 / départ 09h30 (le vendredi 8 mai), Car n° 50511
	Lacanau (Le Moutchic)	arrivée 11h15
<u>Trajet retour :</u>	Dimanche 10 mai	
	Lacanau-Océan	départ 17h20, Car n° 50512
	Bordeaux-St Jean	arrivée 19h05 / départ 19h47, TGV n° 8482
	Paris-Montparnasse	arrivée 22h50

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 60 litres environ, bonnes chaussures de marche, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres (utiles contre le sable), tente légère, sac de couchage, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, **gourde(s) pour 3 litres**, produit désinfectant l'eau, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil. N'hésitez pas à contacter l'organisateur pour tout renseignement complémentaire.

Cartes facultatives : IGN TOP25 n° 1336 ET et 1434 OT.

Nourriture : prendre tous vos repas du vendredi midi au dimanche midi plus des en-cas (peu de possibilités de ravitaillement sur le parcours), si vous voulez limiter le poids : prévoyez des aliments lyophilisés et énergétiques. Dîner du dimanche dans le TGV.

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

