

## De Noirmoute à La Baule via Saint-Naze

Du Vendredi 28 Septembre 2012 au Dimanche 30 Septembre 2012

**niveau : soutenu**

Nombre de personnes : 6 (organisateur compris)

Date d'ouverture des inscriptions : Mardi 19 Juin 2012

Cette année, changement de décor: après avoir plus que goûté aux embruns foréziens l'an dernier, nous respirerons d'autres embruns, plus traditionnels cette fois, en allant musarder le long du littoral de la Vendée et de la Loire-Atlantique.

Ce programme propose notamment:

- la visite de l'île de Noirmoutier à vélo
- puis des randonnées le long de la côte de Noirmoutier à la Baule
- en passant par quelques lieux culturels ou historiques

### PROGRAMME

#### **Vendredi 28 Septembre:**

A l'arrivée sur l'île nous commencerons par casser la croûte de nos pique-niques, puis nous louerons des bicyclettes (attention aux mollets qui chauffent) et partirons découvrir la diversité des paysages de Noirmoutier (plages, forêts, marais salants,...).

*Distance étape : 30km à vélo environ, durée: 4h*

*Hébergement en chambres de 2 personnes à l'hôtel Esperanza - NOIMOUTIER-EN-L'ILE Tél.: 02 51 39 12 07*

*Dîner au restaurant ou à la crêperie.*

#### **Samedi 29 Septembre:**

Nous commencerons par prendre le bus SNCF de 9h10 qui nous amènera au rond-point du Gois, puis emprunterons le passage du même nom pour rejoindre le continent, tel Moïse et le peuple élu traversant la Mer Morte dans les « Dix Commandements ».

Puis nous passerons à travers marais, polders et parcs à huîtres par la Croix Rouge (espérons que nous n'en aurons pas besoin!), le Port de Bec encore appelé « le petit port chinois », les Brochets, la Pointe des Poloux, le Port du Collet pour rejoindre Bourgneuf-en-Retz où nous prendrons le train de 18h10 pour la destination de Pornic, charmante station touristique qui fut fréquentée autrefois par nombre d'anciens « people »: Gilles de Rais, alias Barbe Bleue, Léautaud, Max Ernst, Camus, ....

*Distance étape : 29 km, durée : 8h environ*

*Hébergement en chambre de 3 personnes à l'hôtel « Les Alizés » – PORNIC Tél. 02 40 82 87 37*

*Dîner au restaurant ou à la crêperie.*

**Dimanche 30 Septembre:**

Nous quitterons Pornic en longeant à nouveau la côte de Jade jalonnée d'une succession d'anses et de plages plus ou moins réduites, séparées par des zones rocheuses, puis traverserons les terres pour attraper le bus à Tharon (12h10, sous réserve) qui nous acheminera à Saint-Nazaire.

De là, nous monterons dans un autre bus appelé Hélyce qui, du centre de Saint-Nazaire, nous emmènera pour un beau voyage jusqu'à la côte d'Amour (heureux qui comme Hélyce...). De là nous rejoindrons un site fameux qui sert de décors extérieurs à ce qui est peut-être le film de plage le plus fameux du cinéma français (non, il ne s'agit pas des Bronzés!) et qui nous vaut cette randonnée (une mousse offerte à ceux qui trouvent). Enfin, pour ne pas changer, nous passerons par quelques autres plages agrémentées de pointes rocheuses pour atteindre Pornichet où nous embrasserons La Baule du regard (attention, les habitants de La Baule sont réputés pour leurs plaisanteries un peu lestes, encore appelées bauloiseries).

*Distance étape : 12 km le matin, durée : 3h environ et 13 km l'après-midi, durée: 3 heures environ*

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.

**RENSEIGNEMENTS**

**Coût prévisionnel** : 140€ environ comprenant les nuits d'hôtel avec petit déjeuner (34€ la première, 35€ la suivante), les repas du soir au restaurant (2\*20€ environ), les frais de secrétariat du CAF (12€ environ), la location de vélo (10€ environ), les trajets en bus (15 € environ) mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF aller et retour.

**Inscription** : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du Mardi 19 Juin 2012. L'inscription n'est effective qu'après le versement d'un acompte de **120 €** à adresser au secrétariat du CAF Ile-de-France accompagné du bulletin d'inscription. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.

**Niveau technique**: pas de difficulté particulière

**Niveau physique** : soutenu

**Horaires de train** :

Aller : Vendredi 28 Septembre 2012:

- De Paris-Montparnasse à Nantes: TGV 8807 départ 07h55 arrivée 10h03
- De Nantes à Noirmoutier-en-l'île: Autocar SNCF 47611 départ 10h20 arrivée 12h00

*L'organisateur montant dans le TGV à la gare du Mans, le regroupement des participants s'effectuera à Nantes avant la montée dans l'autocar pour Noirmoutier.*

Retour : Dimanche 30 Septembre 2012:

- De Pornichet à Paris-Montparnasse: TGV 8966 départ 18h08 arrivée 21h18

**Repas du midi** : à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain. Eventuellement possibilité d'acheter de la nourriture à Noirmoutier. Ailleurs ce n'est pas garanti.

**Hébergement** : hôtels.

**Equipement et matériels à emporter** : crème de protection solaire, bonnes chaussures de marche, vêtements chauds, coupe-vent, cape de pluie, couteau, gourde, lampe frontale, affaires de toilettes, tire-bouchon, maillot de bain chaud pour les plus courageux, etc...

**Liste d'attente** : je pourrais éventuellement prendre des personnes en liste d'attente si besoin, en fonction de la place restante dans les hôtels.

**Pour bien préparer sa sortie** : lire « Villégiature » de Léautaud, voir « César et Rosalie » et « Le Poulpe », se régaler avec du bar en croûte de sel de Noirmoutier, etc. Par contre, pour déguster la bonnote, c'est trop tard, fallait y penser début mai!