

« LA CÔTE D'ARGENT » (RANDONNÉE-CAMPING)

ÉTANG DE HOURTIN-CARCANS - LACANAU-OCÉAN - LE CAP-FERRET - ARCACHON

Pont de l'Ascension du jeudi 14 au Dimanche 17 mai 201 - Itinérant niveau So

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 ou 07 50 99 09 04 - pascal-baud@wanadoo.fr

Lisez bien cette fiche, il y a beaucoup de détails !

Un avant-goût de vacances vous est proposé au bord de la mer pour le pont de l'Ascension. Dans un environnement forestier nous alternerons de longues distances sur la plage avec les sentiers qui longent les vastes étangs du Médoc. Quelques villages traversés dont Lacanau-Océan, capitale régionale du surf, et nous ne manquerons pas d'aller au restaurant quand l'occasion se présentera.



Niveau requis : soutenu (à cause du kilométrage et de la marche dans le sable parfois sec ce qui peut être fatiguant), pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 7 heures effectives de marche par jour sur des sentiers faciles et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, temps de recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...). Environ 100 km en 4 jours. Aucune difficulté technique.

Attention : vous devrez porter un minimum de 3 litres d'eau car les points de ravitaillements sont rares et mal répartis.

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie).

La découpe précise des étapes n'est pas figée et dépend des lieux sauvages choisis pour les campements.

1^{ère} étape

Jeudi 14 mai

Rassemblement du groupe à la gare St-Jean de Bordeaux à 8h45 pour prendre le car pour Carcans-Plage. Départ de la randonnée vers le nord en suivant le littoral, Hourtin-Plage, Piqueyrot où nous découvrirons l'étang d'Hourtin ; installation de notre bivouac au bord du lac.

2^{ème} étape

Vendredi 15 mai

Poursuite de notre randonnée vers le sud, station balnéaire de Maubuisson, réserve de l'étang de Cousseau, Lacanau-Océan, haut lieu du surf, où selon l'heure nous irons soit au restaurant, soit nous pique-niquerons, Longarisse et étang de Lacanau (sous réserve de notre avancement). Recherche d'un lieu sauvage pour l'installation du camp.

3^{ème} étape

Samedi 16 mai

Nous quittons les eaux paisibles de l'étang pour rejoindre les eaux plus agitées de l'océan Atlantique que nous longerons par la plage en direction de la presqu'île du Cap-Ferret. Recherche d'un lieu sauvage pour notre bivouac.

4^{ème} étape

Dimanche 17 mai

Arrivée au Cap-Ferret, embarcadère de Bélisaire, traversée en bateau pour Arcachon, déjeuner au restaurant (facultatif), visite de la ville, montée au belvédère, gare d'Arcachon, dispersion du groupe.

Inscription, coût : dès la diffusion de cette fiche vous devez vous préinscrire en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant un bulletin d'inscription. Un règlement de **52 €** vous sera demandé.

Date de validation des inscriptions le **vendredi 30 janvier** selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles.

→ Ce prix estimatif comprend : les frais divers et administratifs du CAF et de l'organisateur, la nuitée à l'hôtel en chambre double, le petit déjeuner du jeudi matin, le trajet en car de Bordeaux à Carcans, la traversée en bateau du Cap-Ferret à Arcachon. Les frais réels seront comptabilisés en fin de séjour et régularisés (en + ou -) directement par l'organisateur auprès des participants.

→ Ce prix ne comprend pas : le trajet A/R en train, les repas (facultatifs) aux restaurants, les arrêts bistrots. Prévoir de la monnaie pour les menues dépenses.

Hébergement à Bordeaux : je réserve les 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.

Si vous ne souhaitez pas bénéficier de la chambre parce que vous avez une autre solution vous serez remboursé à l'issue du séjour. (exemple : vous pouvez partir plus tard en train de nuit pour Montauban puis TGV jusqu'à Bordeaux, mais c'est plus cher).

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

- Chaque participant se charge de son transport en train : **prévoir billet SNCF aller Paris/Bordeaux, retour Arcachon/Paris.**
- Rendez-vous facultatif mercredi 13 mai à 19h10 en début de quai à Paris-Montparnasse, sinon à Bordeaux à 22h42.
- A Bordeaux, transfert à pied (2,2 km) à l'hôtel Formule 1 de Bordeaux-Bastide où nous passerons la nuit.
- Jeudi 14 mai : petit-déjeuner puis rendez-vous à 08h45 sur le quai du départ du car pour Carcans-Plage.

HORAIRES SNCF préconisés

Trajet aller :	Mercredi 13 mai		
	Paris Gare Montparnasse	départ 19h28	TGV n° 8515
	Bordeaux	arrivée 22h42	
Trajet retour :	Dimanche 17 mai		
	Arcachon	départ 17h19	TGV n° 8478
	Paris Gare Montparnasse	arrivée 21h57	(ou changer de TGV à Bordeaux. Arrivée Paris : 21h33)

Équipement (liste indicative et non exhaustive) : sac à dos de 45 à 60 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres (à cause du sable), tente légère, sac de couchage performant, matelas, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres (points d'eau rares et mal répartis), lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil.

Cartes facultatives : IGN Top 25 au 1:25000^{ème} n° 1434 OT (Hourtin), 1336 ET (Lac de Lacanau) et 1337 ET (Bassin d'Arcachon).

Nourriture : prendre vos repas du jeudi midi au dimanche matin, plus des en-cas ; ravitaillement toutefois possible le jour 2 vers midi. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde avant le départ.

Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture, ... et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.



Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C