

Rando Camping + Paddle au Lac de la Forêt d'Orient

Week-end détente : samedi 17 et dimanche 18 juin 2017

niveau : Moyen

Nombre de personnes : 13 y compris les organisateurs

Date de validation des inscriptions : mardi 18 avril 2017



Plus besoin de se rendre à Hawaï pour pagayer sur une planche de surf. Le lac de la forêt d'Orient dans l'Aube à 200 km de Paris est un véritable Eden pour la pratique de ce sport en vogue. Nous en profiterons pendant ce week-end sur ce merveilleux site pour « rando camper » autour du lac et de glisser sur l'eau avec une séance encadrée de Stand-up Paddle (initiation + balade).

Information : Le transport pour se rendre au lac se faisant en co-voiturage si vous avez un véhicule et si vous souhaitez transporter des participants, faites le savoir lors de votre inscription aux organisateurs, 2 véhicules supplémentaires sont nécessaires (voir § Transport pour tout renseignement).

PROGRAMME du WEEK-END

Samedi 17 juin :

Départ en voiture à **8h** en co-voiturage (**RDV devant l'AccorHotels Arena, ex-Palais Omnisports de Paris-Bercy**) pour le lac de la Forêt d'Orient. Dépose des véhicules pour stationnement à la Maison du Parc puis début de notre randonnée en pleine forêt d'Orient (avec sac léger) et le long du lac sauvage d'Auzon-Temple (prévoir pique-nique pour le déjeuner). Retour aux véhicules pour récupérer le matériel de bivouac et rechercher un endroit sympa pour passer la nuit en forêt.

Distance 15 km environ.

Dimanche 18 juin :

Dans la matinée, levée du campement, dépôt du matériel de bivouac dans les voitures, puis marche pour se rendre à la base nautique de Mesnil-Saint-Père pour une session encadrée de Stand Up Paddle de 2 heures. Repas au restaurant sur les bords du lac, baignade en option puis une dernière balade autour de celui-ci avant un retour sur Paris en soirée.

Distance 10 km environ.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les organisateurs se réservent 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. **L'activité Stand-up Paddle étant tributaire des conditions météorologiques locales, celle-ci peut être soumise à annulation de la part du prestataire de service.**

Coût prévisionnel : 39€ comprenant :

- La participation à la session encadrée de Stand Up Paddle par un moniteur avec un **forfait établi sur la base de 8 participants**, réajustement du coût en votre faveur en fonction du nombre de participant supérieur dès la fin du WE.
- Les frais d'organisation : cartographie, correspondance et téléphone.

mais ne comprenant pas : les repas (voir § Repas) et le transport en co-voiturage au départ de Paris A/R par l'organisateur et deux participants (voir § Transport).

RENSEIGNEMENTS

Niveau technique : Randonnée sur chemins le long du lac et en forêt.

Niveau physique : Moyen

Conditions de participation pour la pratique du Stand Up Paddle (SUP) :

Savoir nager en eau profonde et pas de contre-indications médicales.

Information assurance :

Pour la pratique de l'activité stand up paddle, en cas de blessure causée par vous-même ou par un tiers, c'est votre assurance responsabilité civile qui vous couvre et non celle du CAF.

Transport en co-voiturage (base 3 véhicules) :

Montant du transport A/R réparti sur le nombre de passager par voiture sur la base de « 0,31€ / km » à régler le dimanche soir au retour à Paris à chaque conducteur.

Estimation des coûts (à régulariser lors de l'arrivée à Paris) : 40€/participant (prévoir des espèces)

Repas : prévoir le pique-nique du samedi midi, le repas du soir avec toutes douceurs admises de votre part pour le bivouac et le petit déjeuner du dimanche matin, plus des en-cas. *L'organisateur aura une glacière dans le coffre de son véhicule et une grille, si vous avez du frais pour le soir n'hésitez pas.* Ravitaillement en eau possible le dimanche matin au lac à la base nautique. Le repas du dimanche midi sera pris dans un restaurant à proximité de la base nautique.

Équipement et matériels à emporter (liste non exhaustive) :

- Sac à dos de 45 à 60 litres pour le transport de votre matériel de bivouac avec tente, sac de couchage, matelas mousse ou autogonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres d'eau mini.
- Sac léger pour la journée,
- Chaussures de randonnées rodées, sifflet, lampe frontale, pharmacie personnelle, carte d'identité, carte CAF.
- Maillot de bain, serviette, chapeau et crème solaire pour l'activité paddle.

Inscription : demande en ligne par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France (**après accord des organisateurs**) dès la parution de la fiche technique et validation des inscriptions à partir du mardi 18 avril 2017 (selon la règle des priorités si places insuffisantes le jour de validation). L'inscription n'est effective qu'après le versement de 39€ (**chèques vacances acceptés**). Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. **Date de fermeture des inscriptions : le mardi 16 mai 2017.**

Pour en savoir plus : carte IGN 1/25 000 n° : 29170 Piney/Lacs de la Forêt d'Orient

A bientôt, Jean-Philippe et Lydie.