

RC paddle au lac de la Forêt d'Orient

Week-end détente : samedi 16 et dimanche 17 juin 2018

niveau : Moyen

Nombre de personnes : 13 y compris les organisateurs

Début de validation des inscriptions : **mardi 3 avril 2018**



[Session paddle sur le lac \(juin 2017\)](#)

Avec la participation de Solène ROUX nouvelle organisatrice, nous vous invitons à une nouvelle édition pour cette année de la **Randonnée camping "grand confort"** (le matériel de camping est dans le coffre du véhicule) avec comme destination le lac de la Forêt d'Orient dans l'Aube à 200 km de Paris. Nous profiterons pendant ce week-end sur ce merveilleux site pour « rando camper » au bord de celui-ci. Activité encadrée de Stand-up Paddle le dimanche matin.

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, faite le savoir lors de votre inscription à l'organisateur, 2 véhicules supplémentaires sont nécessaires (voir § Transport pour tout renseignement).

PROGRAMME du WEEK-END

Samedi 16 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. Stationnement des véhicules puis début de notre randonnée en sac léger dans la réserve naturelle de la forêt d'Orient (prévoir un pique-nique pour le déjeuner). Retour aux véhicules pour récupérer le matériel de camping et installation de notre bivouac grand confort en bordure du lac.

Distance 15 km environ.

Dimanche 17 juin :

Dans la matinée levée du campement et dépôt du matériel dans les voitures, puis direction la base nautique de Mesnil-Saint-Père pour une session encadrée de Stand Up Paddle de 2 heures (combinaison + gilet fournis par le club de voile CNAV). Après cette séance, un repas bien mérité en terrasse d'un restaurant sur les bords du lac nous comblera. Balade digestive ou sieste et baignade en option avant un retour sur Paris en soirée.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. **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 : 29€

comprenant :

- La participation à la session encadrée de Stand Up Paddle par un moniteur du CNAV,
- Les frais d'organisation : 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 « 0,308€ / km » + frais péage autoroute A5 à régler le dimanche soir au retour à Paris à chaque conducteur.

Participation demandée (suivant Retour EXpérience sortie RC paddle 2017) : 40€ / personne

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 pour le barbecue, 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.

Equipement 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 pour le J1.
- 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 de l'organisateur**) dès la parution de la fiche technique et validation des inscriptions à partir du mardi 3 avril 2018 (selon la règle des priorités si places insuffisantes le jour de validation). L'inscription n'est effective qu'après le versement de 29€ (**chèques vacances acceptés**). Vous pouvez consulter les [règles de remboursement en cas d'annulation](#), et souscrire une assurance annulation lors de votre inscription.

Information : ce week-end à vocation découverte des activités camping et paddle est accessible pour toute personne non adhérente au CAF (conjoint(e), ami(e) du participant) sous réserve de la délivrance au préalable d'une carte découverte pour une valeur de 10€ à demander au secrétariat lors de l'inscription.

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

A bientôt, Jean-Philippe et Solène.