

« **CARCANS-PLAGE — LE CAP FERRET** » (RANDONNÉE CAMPING)
MÉDOC — MAUBUISSON — LACANAU Océan — BASSIN D'ARCACHON

4 jours du jeudi 11 au dimanche 14 novembre 2021 - Itinéraire niveau **M+**

Organisateur : Pascal B. (Contact : voir rubrique « [KiFaiKoi](#) » sur le site du Club)

Depuis Carcans-Plage au bord de l'océan nous rejoindrons la station balnéaire de Maubuisson sur les rives du lac d'Hourtin-Carcans et parcourrons alternativement la vaste pinède et les longues plages de sable fin de l'Atlantique pour rejoindre le Cap Ferret ; arrivée à Arcachon par une courte traversée en bateau.



Niveau requis : moyen⁺ (voir [définition](#) sur le site du CAF-IdF), pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 6 à 7 heures effectives de marche par jour sur des sentiers faciles mais sablonneux et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, participation à la recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...). Environ 83 km en 4 jours.

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

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

- | | | | |
|------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---|
| 1 ^{ère} étape | <u>Jeudi 11 novembre</u> | 25 km | Rassemblement et prise en charge du groupe à la gare de Bordeaux. Car à 9h45 pour Carcans-Plage, arrivée à 11h50. Départ de la randonnée pour Maubuisson station balnéaire de l'étang de Hourtin et Carcans, réserve naturelle de l'étang de Cousseau ; selon notre avancement nous irons au Moutchic au bord de l'étang de Lacanau. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement. |
| 2 ^{ème} étape | <u>Vendredi 12 novembre</u> | 22 km | Direction Lacanau-Océan capitale régionale du surf et unique lieu de ravitaillement du séjour, le Porge-Océan. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement. |
| 3 ^{ème} étape | <u>Samedi 13 novembre</u> | 23 km | Longue marche sur la plage en direction du sud le long de l'océan avec quelques incursions en forêt, le Grand Crohot. le Truc Vert. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement. |
| 4 ^{ème} étape | <u>Dimanche 14 novembre</u> | 8 km le matin, 5 km l'après-midi | Départ matinal pour les rives du Bassin d'Arcachon et les petits villages d'ostréiculteurs du Cap-Ferret, le Canon, l'Herbe, chapelle de la Villa Algérienne, port de la Vigne, embarcadère de Bélisaire, traversée en bateau (30 mn) pour Arcachon. Déjeuner au restaurant facultatif, visite libre ou guidée de la ville (nouveau centre-ville, parc Mauresque, belvédère), puis gare SNCF, dispersion du groupe. |

Inscription, coût : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un règlement de **18 €** vous sera demandé pour les frais administratifs. Date de début de validation des inscriptions le mardi 12 octobre selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles. Voir en ligne les [conditions générales de vente](#).

→ Ce prix comprend : uniquement les frais administratifs du CAF-IdF.

→ Ce prix ne comprend pas : le trajet A/R en train, le trajet en car Bordeaux/Carcans (2 €), la traversée en bateau le Cap-Ferret/Arcachon (8 €) les repas (facultatifs) aux restaurants, les arrêts bistrots, les frais imprévus.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport jusqu'à Bordeaux et retour depuis Arcachon.

Rendez-vous : à Bordeaux à l'arrivée du train, puis sur le quai de départ du car ligne 710 (direction Carcans), départ à 9h45.

HORAIRES SNCF préconisés (billets à acheter dès votre inscription confirmée)
(un départ plus tôt et des retours plus tard sont possibles)

Trajet aller :	Jeudi 11 novembre		
	Paris Gare Montparnasse	départ 06h48	TGV n° 8501
	→ Bordeaux	arrivée 08h56	
Trajet retour :	Dimanche 14 novembre		
	Arcachon	départ 16h09	TGV n° 8472
	→ Paris Gare Montparnasse	arrivée 19h08	

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 45 à 65 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 mousse ou autogonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres (remplies à l'avance), lampe (frontale), pharmacie personnelle, produit purificateur d'eau, protections contre les ampoules, bâtons de marche (si vous en avez l'habitude), votre carte d'adhérent au CAF-IdF, de la monnaie pour les pauses bistrots, etc.

Cartes facultatives : IGN n° 1434 OT, 1336 ET, 1337 ET.

Chacun devra être en mesure de présenter son passe sanitaire au transporteur ferroviaire et aux différents prestataires (autocars, hébergements, restaurants,...) qui sont susceptibles de le demander à tout moment.

Nourriture : prendre vos repas du jeudi midi au dimanche matin, plus des en-cas. Il sera toutefois possible de se ravitailler à Lacanau-Océan le vendredi matin.

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



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