

## Ma 6<sup>ème</sup> première rando-camping de l'année

Du samedi 4 au dimanche 5 janvier 2025

Organisateur : **Philippe Denoual**

Niveau : **M+**

Avec accord : **Oui**

Type : **Itinérant avec portage**

Effectif maximum : **12 (organisateur compris)**

Hébergement : **Sous votre tente**

Ma 6<sup>ème</sup> première RC de l'année en forêt de Rambouillet. Le dimanche midi, le désormais célèbre Kig ha Farz de Saint-Renan chez nous à Clamart.



### Niveau et esprit

Moyen + (voir définition sur le site du CAF-IDF). Pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 7 heures de marche par jour et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, manque de confort, intempéries, froid nocturne). Randonnée accessible à des débutants confirmés. Environ 30 km en 2 jours, niveau : M+ à cause du portage.

### Transport

Chaque participant est libre de son transport. Rassemblement du groupe à la gare SNCF de : Le Perray-en-Yvelines

**Pas d'horaires pour le moment ils seront confirmés aux participants (es) dès que possible.**

**Aller :** Samedi 4 janvier : Paris-Montparnasse ► le Perray-en-Yvelines

**Retour :** Dimanche 5 janvier : les Essarts-le-Roi ► Clamart pour le repas et ensuite : Bus , métro, ligne N

## Hébergement et repas

Prévoyez vos repas du samedi midi au dimanche matin, hébergement sous votre tente. Aucun ravitaillement possible.



## Programme

**Samedi 4 janvier : 20 km, + 50 m, - 50 m**

Rassemblement du groupe à la gare SNCF de : Le Perray-en-Yvelines, carrefour de la Touche, celui de la tête d'Alouette, étangs de Hollande, la Demi-Lune, bois domanial des 500 Arpents.

**Dimanche 15 septembre : 10 km, + 50, 50 - m**

Départ du bivouac à 9 h, la Panneterie, les Beaudoins, les Layes, gare des Essarts-le-Roi, train pour Clamart, Kig-ha-Farz (repas). Un petit cochon est mis à disposition (tirelire repas). Ensuite chacun peut partir à son heure, plusieurs solutions : Bus (189,190), Métro (12), Train (N) pour Paris ou autres.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant :

<https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## Équipement

- **Nuitée** : Tente légère, sac de couchage performant, matelas en mousse ou autogonflant.
- **Papiers** : Carte d'adhésion au CAF-IDF, carte d'identité, coordonnées de l'organisateur.
- **Marche et portage** : Chaussures de marche étanches, bâtons recommandés, sac à dos 40 à 60 litres, poche à eau de 2 litres.
- **Alimentation** : Matériel de cuisine, réchaud.
- **Pluie et froid** : Polaire, coupe-vent imperméable et respirant, surpantalon de pluie, guêtres.
- **Sécurité** : Pharmacie personnelle, sifflet, couverture de survie, téléphone portable et batterie de Secours, lampe frontale.

## Inscription

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 **0 €** vous sera demandé pour les frais administratifs. Date de validation des inscriptions le : **Vendredi 22 novembre 2024** selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponible. Voir en ligne les conditions générales de vente.

- Aucun frais administratif ne sera demandé pour cette sortie.

**Nota : chaque participant (e) devra être autonome en matériel et nourriture.**

Et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire :

<https://clubalpin-idf.com/kifaikoi/denoual.philippe>