

# Cycle CABRI (Cycle Autonomie Bivouac et Randonnée Itinérante) - 1er week-end à Fontainebleau

du samedi 5 octobre 2024 au dimanche 6 octobre 2024

Organisateurs : [Manon Dolbakian](#), [Solène Roux](#),  
[Solenne Billard](#), [Louis Soussand](#), [Baptiste M.](#), [Renaud Thillaye](#)

Niveau : **Moyen ▲**

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **14**

bivouac

Le Cycle CABRI (Cycle Autonomie Bivouac et Randonnée Itinérante) a pour objectif de vous conduire, en 2 week-ends et 3 soirées, vers l'autonomie en randonnée itinérante en montagne. Nous partagerons des conseils pour préparer et suivre votre itinéraire, préparer votre sac, vous alimenter correctement en optimisant le poids et bivouaquer dans les règles de l'art !

*Ce premier week-end permettra une première mise en pratique en Ile-de-France, en dormant sur l'une des*



publicdomainvectors.org

*aires de bivouac de la forêt de Fontainebleau.*

**En participant à cette sortie vous vous engagez à participer aux autres sorties de ce cycle :**

- Soirée du 01/10 : Accueil et préparation de sac
- Soirée du 09/10 : Alimentation et conseils pour la préparation d'itinéraire montagne
- Soirée du 22/10 : Débrief sur les itinéraires que vous aurez préparés et choix de l'itinéraire du week-end montagne
- We du 01-03/11 : Rando bivouac en montagne

## Niveau et esprit

Cette sortie s'inscrit dans une dynamique d'échange et d'apprentissage convivial au sein du cycle CABRI.

## Participation aux frais

0 €

0€ frais de participation.

**N'incluant pas:** le transport, les repas et les éventuelles dépenses durant la randonnée.

**Aller :** Gare de Lyon - Transilien ligne R - Départ 9h17 et arrivée à la Gare de Bois-le-Roi à 9h49

**Retour :** Gare de Montigny-sur-Loing - Transilien ligne R - Départ 17h45 et arrivée Gare de Lyon à 18h43

## Hébergement et repas

Les repas seront tirés du sac et les nuits se feront dans votre tente.

## Programme

### Samedi 5 octobre:

Ce premier jour de marche aura pour but d'appliquer sur le terrain au cours d'une randonnée les principes vus lors des soirées (15km et 300-400m de D+). Nous en profiterons pour faire quelques exercices de cartographie et d'orientation dans la forêt. En fin de journée, un atelier sac et matériel permettra de faire un tour du matériel de chacun et l'organisation du sac. Nous passerons la soirée dans un des trois sites de bivouac de la forêt de Fontainebleau.

**Dimanche 6 octobre :** Le second jour nous permettra de continuer d'appliquer ces principes avec une randonnée d'environ 20km avec 400m de D+.

## Équipement

**Il est important de ne rien acheter en amont du cycle. Nous verrons lors des premiers ateliers les alternatives possibles et encouragées de mutualisation, prêt ou location en début de pratique.**

### Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte européenne d'assurance-maladie si besoin,
- Carte bancaire internationale si besoin ou espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

### Marche et portage

- Chaussures de marche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2-3 litres.

### Alimentation

- Pique-niques, diner, encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet, réchaud.

### Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

### Vêtements

- Chemise ou tee-shirt manche longue,
- Pantalon,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

### Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Doudone
- Surpantalon de pluie si besoin,

- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

## Sécurité

- Petite pharmacie personnelle
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,

- Lampe frontale.

## Nuitées

- Sac de couchage
- Matelas
- Tente (Location de matériel avec le club possible)

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## 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>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 26 septembre 2024** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Cette sortie pourra être annulée au plus tard le \_\_/\_\_/\_\_ si un effectif minimum de \_\_ inscrits n'est pas atteint.