



Denis : 06 19 76 38 85

### **½ Journée Fontainebleau Rocher St Germain, Grotte aux cristaux, Rocher Cassepot, tour Denecourt**

Parcours sportif. 2 boucles de 9 km et 8 km sur des sentiers Denecourt. Nombreux passages « bas de plafond » et étroits où les bâtons risquent d'encombrer, des marches hautes. Environ 225 m de dénivelée sur la journée, 4 h de marche le matin et 3h15 l'après-midi. Retour au parking le soir vers 18h00.

#### **Rendez-vous :**

8h00 au marché de Paray ou 9h00 au parking Cabaret-Masson (GPS : 48.4439268, 2.689609). Se garer sur le 2eme parking au sud accessible par un chemin non goudronné. Repas laissé dans les voitures.

#### **Suggestion pour vous rendre sur place : (prévenir Denis avant)**

Prendre A6 puis sortie n°12 direction Ponthierry. Suivre la D607 jusqu'à Ponthierry. Dans Pringy à un rond-point prendre D142 direction Melun. A Dammarie-Les-Lys au rond-point continuer sur D142 direction Bois-Le-Roi. A la jonction avec la D606 suivre la D606 direction Bois-Le-Roi Fontainebleau Centre. Au rond-point suivant continuer sur la D606 direction Fontainebleau. Un panneau site du Cabaret-Masson signale l'entrée du parking à droite juste après. Passer le 1<sup>er</sup> parking goudronné pour rejoindre le 2eme parking par un chemin carrossable non goudronné.

#### **Boucle du matin :**

Nous partirons vers l'ouest sur le Denecourt 4. Après 300 mètres d'allée sablonneuse nous tournerons à droite et commencerons à serpenter entre les rochers. Le premier rocher remarquable sera le Rocher Fendu puis l'Abri du cyclope jusqu'à atteindre la grotte aux cristaux après 2 km de marche. Nous quitterons alors le Denecourt pour un sentier non balisé longeant vers le sud la D142 jusqu'au carrefour de Belle Croix. Nous traverserons la D142 (prudence) pour rejoindre le Denecourt 5 toujours vers l'ouest. Sur 500 mètres de terrain est plat avant de tourner à droite après un chêne remarquable pour une succession de rochers remarquables. Au rocher La Merveille nous reprendrons le Denecourt 5 vers l'est, couperons la route du Luxembourg, suivrons la route Christine puis vers le nord celle des Monts St Peres pour rejoindre le Carrefour de Belle Croix toujours sur le Denecourt 5. Après la traversée de la D142 (prudence) nous retrouverons le Denecourt 4 que nous suivrons vers le nord pour repasser à la Grotte aux Cristaux et serpenter entre les rochers. Nous passerons plus accroupi que debout le défilé des cinq caveaux. La grotte de Meyebier annoncera le retour au parking vers 13h30.

### **Boucle de l'après-midi :**

Nous traverserons la D606 (très grande prudence) pour rejoindre le Denecourt 4-3 vers l'est. Un des premiers rochers sera la Roche Céleste ! Nous suivrons ensuite le Denecourt 3 qui descend vers la route de la Vallée, route que nous suivrons jusqu'à la D116. Ces 800 mètres de plat permettront de recharger les batteries car après la traversée de la départementale nous suivrons le Denecourt 3-2 vers le NE puis E jusqu'à la Tour Denecourt. Nous repartirons vers l'ouest sur le GR1E qui épouse le Denecourt 14-15. Après la traversée de la D116 (prudence) nous reprendrons de l'altitude pour serpenter entre les rochers Le guichet, le Saurien et la Roche Percée entre autres. Nous terminerons par 1 km de plat avant de retraverser la D606 (très grande prudence) et retrouver le parking.

Reco : Yves et Denis

Animateur : Denis

### **Rappels environnement et sécurité**

Respectez la nature et les propriétés privées, restez dans les chemins, **ne laissez aucune trace de votre passage**

Suivez les consignes de l'animateur, ne partez pas devant lui, et **gardez toujours en vue la personne qui vous précède**

Sur route, utilisez les trottoirs ou bas-côtés s'ils sont praticables, sinon **on marche à gauche en file indienne**, et on respecte le code de la route

Au croisement d'une **voie carrossable**, **se regrouper et traverser en ligne** sur instruction de l'animateur

**Si vous avez besoin de vous arrêter**, prévenez le serre-file ou l'animateur, et **laissez votre sac bien en vue au bord du chemin**

Pensez à boire et à vous restaurer régulièrement

Informez l'animateur si vous êtes susceptible d'avoir un problème de santé particulier