



Denis : 06 19 76 38 85

### **Sortie journée du 17 juin 2018, Fontainebleau circuit des 25 bosses**

Parcours sportif classé **très difficile** dans le guide des sentiers de promenade de Fontainebleau, créé entre 1969 et 1971 pour l'entraînement à la marche en montagne grâce à des 900 m de dénivelé positif pour 16 km. Il emprunte très peu de chemins forestiers. Aucun contact avec les routes. Le cadre est un des plus pittoresque du massif de Fontainebleau

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

8h00 au marché de Paray ou 9h00 au parking du Vaudoué, chemin de la Mée (GPS : 48.363595, 2.526927). En cas de chaleur j'anticiperai le départ à 7h00. En cas de forte chaleur (même si ce n'est pas la canicule) ou de pluie la randonnée sera remplacée par une sortie plus classique.

Prévoir un petit sac à dos avec **3 litres d'eau** (dont éventuellement une partie en boisson énergétique) et des **barres de céréales** en nombre. Limiter la ration du midi car pour ne pas se refroidir la pause sera limitée à 15 mn. On oublie le punch et le rosé. Laisser les bâtons à la maison qui encombreraient dans de nombreux passages. Penser à laisser de l'eau dans les voitures pour le retour au parking.

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

Prendre A6 puis sortie n°13 direction Milly-La-Forêt sur D372. Rond-point Prendre D948 direction Milly-La-Forêt. Rond-point Prendre D837 direction Fontainebleau. Carrefour prendre D142 direction Nemours Le Vaudoué. Rond-point prendre D142/D16 direction Nemours Le Vaudoué. Peu après l'entrée dans Le Vaudoué, prendre à gauche sur chemin du Rocher Cailleau, puis à gauche le chemin de la Mée jusqu'au parking.

#### **Parcours:**

Le jour de la reco nous avons marché 7h50 pour 16,400 km soit 2,1 km de moyenne. Pour avoir fait les 2, le circuit des 25 bosses est plus exigeant que le rand'extrem version 30 km.

Le circuit des 25 bosses s'effectue dans le sens horaire. On démarrera NE sur le GR1 pour prendre à gauche au bout de 200 m. Ensuite les bosses s'enchainent. Peu de problème d'orientation le circuit étant bien balisé. Certains passages nécessitent de mettre les mains. On devra franchir quelques fissures (diaclasses) en sautant ou en les enjambant. On a trouvé quelques passages pour éviter de varapper mais certains sont incontournables sauf peut-être à rentrer à la nuit. Quelques passages bas de plafond et d'autres à passer sur les fesses. Nombreuses marches élevées à monter ou à descendre. Il y a rarement de zones de plat pour récupérer entre les bosses. Certaines fissures sont étroites d'où le sac à dos 15 ou 20 litres maximum conseillé. Ceux qui viendront devront être certains de terminer le parcours pour éviter de rester au parking du marché de Paray.

Reco : Michèle S., 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