



Denis : 06 19 76 38 85



1/2 journée jeudi 18 novembre 2021 Cernay par bois et par vaux

Un parcours essentiellement en sous-bois. De la boue le matin le long du Ru de Vaux et 2 belles côtes l'après-midi.

10 km le matin

7,5 km l'après-midi.

Repas tiré du sac laissé dans les voitures.

Dénivelé positif : 167 m. Dénivelé négatif : 167 m. Point haut : 176 m. Point bas : 97 m. matin.

Dénivelé positif : 91 m. Dénivelé négatif : 91 m. Point haut : 175 m. Point bas : 97 m. Après midi

N° carte IGN 2215OT

Indemnité de covoiturage 6€ (distance parking A/R = 80 km)

Rendez-vous :

8 h au marché de Paray ou 9h sur place, parking route de l'Abbaye à Cernay. GPS : 48.681413, 1.942185

Descriptif

Parcours du matin

Nous rejoindrons au nord du parking le sentier de découverte qui longe le ru des Vaux jusqu'au monument en l'honneur du peintre paysagiste Léon Germain Pelouse. Nous continuerons jusqu'au Petit Moulin devenu musée, où nous traverserons le ru. Nous poursuivrons vers le nord traverserons la D91 (prudence) pour suivre la Route Forestière du Bois Boisseau comme Jacqueline. Nous traverserons la D149 avant de descendre vers Senlisse. Arrivé au château de la Cour Senlisse nous tournerons à gauche vers Garnes que nous quitterons par un sentier vers l'ouest jusqu'au Carrefour de la Mare Plate, après une montée pas plate du tout. Nous suivrons ensuite le GR1C jusqu'à une ancienne carrière de grès. Là, après une volée de marches, nous retrouverons notre sentier découverte qui nous conduira au parking.

Parcours de l'après-midi.

Nous partirons NO le long de l'abbaye jusqu'au Pont de Grandval pour suivre ensuite SO la Route du Pont de Grandval, traverserons la D24 et tournerons sur un sentier vers le sud jusqu'au Carrefour du Chêne aux loups que nous atteindrons après une bonne côte de 350 mètres. On enchainera avec une descente de 300 mètres pour remonter sur 500 mètres. Ensuite le sentier file SE à plat. Nous tournerons ensuite NE pour descendre et bien descendre vers le parking.

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