



Denis : 06 19 76 38 85



### **Journée du jeudi 3 juillet 2025 Massif des 3 pignons 13 bosses**

On ne présente plus les 25 bosses (28 en réalité), parcours créé en 1970 pour l'entraînement à la marche en montagne. Il est proposé 13 bosses pour permettre une relative récupération. Pour randonneuse ou randonneur sportif.

15 km. 7h00 de marche Dénivelé positif : 529 m. Dénivelé négatif : 529 m.

Point haut : 123 m. Point bas : 67 m. Repas tiré du sac.

Carte IGN 2417OT

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

8h00 marché de Paray ou 8h45 Parking de la Canche aux merciers (Noisy sur Ecole).

GPS : 48.390301, 2.554061

Indemnisation covoiturage : 8€ (106 km)

#### **Descriptif**

Après 1,3 km SO nous trouverons le sentier des 25 bosses, balisé rouge, et commencerons par la bosse n°1 dite Les Bros Sablons Est. On enchainera avec les n° 2 et 3. On contournera les 4 et 5 pour mieux monter les 6 et 7 sur le Rocher de la Tortue. On évitera la Grande Montagne (8 et 9) et mais pas la 10, le Rocher de la Cathédrale. Ensuite ce sera le Rocher Guichot (14). Après 800 mètres de plat nous monterons La Justice de Noisy (15). Du plat ensuite NE sur le Chemin de la Plaine de Jean des Vignes avant d'attaquer les bosses 20 (Rocher Jean des Vignes) et 21 (Rocher de la Souris). Après 800 mètres de plat nous monterons la bosse 23 (Les Marchais) puis 24 (Pignon des Maquisards). Nous terminerons par bosse n°28 avant de regagner le parking par le chemin de l'aller.

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