

Week-end canoë et rando à travers le Vexin

Activité: **Canoë**
Lieu : **Mantes la Jolie**
Durée : **2 jours**
Groupe : **4-8**
Prix : **250€**

1. Un week-end de canoë et rando dans une réserve naturelle
2. La nuit en bivouac, au coeur de la nature
3. Ultra accessible à 30 min de Paris en Transilien et tout le matos compris !

La micro-aventure à attraper au saut du lit le samedi matin ! La tête encore embrumée des pintes de la veille, vous n'avez rien d'organisé pour aller prendre l'air ? Julien vous emmène ce week-end à deux pas de Paris descendre la Seine à la force de vos petits bras et randonner sur un bout de GR. Un mix canoë/rando pour se fatiguer de haut en bas ! Dans 30 minutes top chrono, vous êtes les pieds dans l'eau, le coeur bercé par les chants d'oiseaux au coeur de la Réserve naturelle des Coteaux de la Seine. Un de nos coins préférés pour s'échapper de la ville, recharger les batteries et profiter d'une nuit dehors, en pleine nature.

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à 10h à la gare de Mantès la Jolie avec votre groupe et Julien ! Transfert en navette jusqu'au lieu de départ. C'est parti pour la descente en canoë à travers un parcours sauvage au pied de la Réserve des Coteaux de Seine (2h30 de navigation). On suit le parcours impressionniste et Julien vous partage l'histoire de cette réserve naturelle au fil de l'eau. Belle pause pique-nique au bord de l'eau et visite à pied du village de Vetheuil sur les traces de Claude Monet. Puis randonnée jusqu'au site de bivouac en remontant la vallée, le long des ruisseaux, histoire de délester les gambettes ! Installation du bivouac, dans une zone autorisée, proche d'un petit torrent. Sur le bivouac, toilettes et point d'eau à disposition. On profite de la fin de journée au coeur de la nature pour prendre l'apéro et préparer le dîner avec Julien. Dîner sous les étoiles et nuit en bivouac.

Canoë : 2h30 environ, 12km

Rando : 2h30, 7km et 150 de D+

JOUR 2

Réveil sur le camp de bivouac et petit-déjeuner préparé par votre Captain. Puis départ pour une journée de randonnée dans la Réserve Naturelle des Coteaux de Seine. On prend de la hauteur par le sentier du GR2 surplombant le fleuve pour admirer les panoramas. Pause pique-nique sur les balcons de la Seine. En fin de journée, retour au point de départ et transfert en navette pour la Gare de Mantes la Jolie. Arrivée vers 16h30 à la gare.

Rando : 15km environ et 400m de D+

LOCALISATION

Val-D'Oise > Île de France

Depuis Paris, c'est direct ! Sautez dans le Transilien depuis la gare Saint-Lazare et en 30min vous êtes à Mantes la Jolie. Rendez-vous avec Julien devant la gare !

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- Le matériel de canoë (canoë, pagaie, sac étanche)
- Le matériel de sécurité (gilet de sauvetage)
- La nuit en bivouac (tente et matelas fournis)
- Les repas à base de produits locaux (le dîner et petit-déjeuner)
- Le pique-nique du 2ème jour
- Les transferts aller/retour depuis la gare en navette

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : 1 sac de couchage confort 10°C, 1 paire de chaussures de randonnée, 1 sac de randonnée
- La liste du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au point de rendez-vous
- Le pique-nique du 1er jour
- L'assurance facultative couvrant [l'annulation](#)

NIVEAU

2 jours près de Paris accessible à toute personne en bonne forme physique ! Les randonnées ne sont pas dures, le dénivelé est progressif. Côté canoë, pas de pré-requis ! Sur le week-end, 12 km de canoë (2h30 d'effort environ) et randonnée de 7km et 15km environ.

PETIT ÉQUIPEMENT

- Un sac de couchage confort 10°C
- Votre pique-nique du 1er jour
- Une gourde d'eau 2L
- Un sac à dos de randonnée
- Un change complet pour le soir au bivouac
- Une paire de chaussures de rando et une pour le canoë (vieilles baskets pouvant être mouillées)
- Des vêtements de randonnée (short/pantalon, t shirt, polaire/doudoune, couche imperméable)
- Une serviette et un maillot de bain
- Une paire de lunettes de soleil
- Une trousse de toilette minimaliste (crème solaire, brosse à dent, dentifrice, savon de marseille)

Il est possible de laisser un gros sac avec ses affaires de rando (qu'on récupère à la pause-déjeuner après la session de canoë).

Facultatif :

- Une spécialité locale ou une boisson à partager tous ensemble à l'apéro !
- Un petit oreiller de camping