

## Séjour de randonnées dans la vallée de l'Yonne du 4 au 6 octobre 2026



### **Dimanche 4 octobre :**

Départ en covoiturage vers le parking du « Marché Couvert à Joigny ». 150km, soit environ 2h00 de route depuis Paris par l'A6. Arrivée vers 10h30.

RDV et départ en randonnée avec vos équipements et pique-niques emportés à 11h00, du Bar Tabac PMU 11 Quai Henri Ragobert.

Randonnée autour de Joigny et la côte Saint Jacques avec de beaux points de vue sur Joigny et la vallée de l'Yonne (12km, 220m de dénivelé, IBP =42).

Visite guidée de Joigny à 16h00, puis départ vers le village vacances CAP France, 1 rue de l'Orme – 89500 Armeau. <https://www.valleedelyonne.com>

Pot de bienvenue à 19h00, dîner à 19h30 et animation en soirée.

### **Lundi 5 octobre :**

Départ de l'hébergement à 9h15 avec le pique-nique fourni, pour une randonnée à la découverte de Villeneuve-sur-Yonne, petite ville chargée d'histoire (16 km, 140m de dénivelé, IBP =42).

Viste guidée de Villeneuve-sur-Yonne de 14h00 à 15h30.

Retour à l'hébergement par le chemin de halage.

Dîner à 19h30 et animation en soirée.

## **Mardi 6 octobre :**

Départ de l'hébergement en covoiturage pour Sens à 9h15 après avoir rendu les chambres.

Rendez-vous au « parking Jean Cousin » à Sens pour une petite randonnée de 7 km en ville et dans le Parc du Moulin (IBP=18).

Déjeuner au restaurant l'Angelus, 18 Place de la République, vers la cathédrale.

Visite guidée de Sens et de la cathédrale de 14h30 à 16h00.

Retour sur Paris après la visite.

Notes :

- Ces randonnées ne présentent pas de difficultés majeures mais requièrent une bonne forme physique et l'équipement adéquat : bonnes chaussures, bâtons conseillés, .... Lire les consignes générales sur le site amicale-AREC.
- L'hébergement fournit les draps et les serviettes, ainsi que la boîte pour les pique-niques et les couverts. Par contre, vous devez apporter votre gourde.

## **Pour info : calcul des indices IBP index**

L'indice IBP index est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire parcouru en randonnée pédestre par exemple.

Cet indice est très utile pour connaître et comparer la difficulté de différents itinéraires.

Il est important de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort physique déployé pour le réaliser : un indice IBP index de 60 sera un parcours très difficile pour une personne non entraînée, normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour un professionnel. Voir l'échelle comparative :

	Préparation physique					Difficulté itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile

Il est calculé sur le site : <https://www.ibpindex.com/index.php/fr/>