

Club de la Boucle

RANDONNEE MENSUELLE A LA JOURNEE

15 juin 2023 – La vallée de l'Epte et le marais de Frocourt

A peine sortis du lit, puisque le rendez-vous avait été fixé à 7h45, notre covoiturage nous conduit aux limites du département du Val d'Oise, à la frontière avec l'Eure

Bien nous en a pris, puisque nous démarrons dès 9h15 par une journée de forte chaleur.

Depuis Bray et Lu, nous quittons rapidement la vallée de l'Epte pour gravir 90m et monter sur le plateau que nous parcourons en limite du parc national du Vexin.



Nous validons nos connaissances en agriculture au travers de champs de blé, d'avoine, d'orge, de betteraves, de tournesol, et de coquelicots. Rares sont les imposants corps de ferme.



Heureusement, il y a quelques haies pour nous abriter du soleil et par moment une petite brise bienvenue nous effleure le visage.

Après 11km, nous redescendons dans la vallée pour longer l'Epte à l'ombre des arbres et traverser le marais de Frocourt.

La dernière pause du matin se fait devant le moulin de Forges.



Et c'est à 12h30 précises, comme souhaité par le restaurateur, que nous nous attablons sous les parasols de la Fourg'Ette.

Comme d'habitude, menu choisi d'avance avec une cuisine traditionnelle très appréciée des 25 randonneurs.

Par cette chaleur, une petite sieste aurait sûrement été appréciée par le groupe, mais nous avons eu peur de ne pas pouvoir repartir.

Le démarrage se fait néanmoins dans la bonne humeur pour remonter de 100m en plein soleil sur le plateau

Rares sont les coins d'ombre et le groupe s'étire, mais c'est aussi l'occasion d'avoir de superbes vues sur cette vallée de l'Epte.



Pour les 5 derniers kilomètres, le rythme ralentit un petit peu, mais voici le bois de Beaudemont qui nous voit redescendre à l'ombre vers Bray et Lu.



Quelques précautions à prendre pour ne pas trébucher dans la pente et voici tout le petit monde en fond de vallée.



Nous retraversons l'Epte pour rejoindre le village

Certains s'attarderont devant l'hôtel romantique et son restaurant gastronomique des « Jardins d'Epicure ».

Mais nous sommes loin de notre menu de la Fourg'Ette à 17,95€.

Nos papilles gourmandes salivent, mais ce sera peut-être pour une autre fois.

Les derniers pas nous rapprochent de nos voitures que nous retrouvons vers 15h40 après 16,5km de marche et 272m de dénivelé sous un beau et très chaud soleil d'été.