

## **Restant du Long Rocher, circuit AD n°4, en crête sud**

Ce circuit, très fréquenté, créé en 2007 par Stéphane Hamon, est intéressant pour ses passages variés et sa faible exposition. Il était à l'origine peint en bleu clair et a été repeint par les clubs Vertical Plus et Caf de Fontainebleau en juin 2015 en Orange, car son niveau moyen de difficulté est jugé AD, malgré une certaine hétérogénéité. Il se déroule essentiellement le long du sentier bleu n° 11 et on chemine facilement entre les blocs.

Noter qu'il existe, à 400m du même parking, un deuxième circuit AD Orange n°1, de création plus ancienne, grâce à Alain Filippi et Michel Lalarme, sur la crête nord du Restant du Long Rocher, auquel on accède par la route du Languedoc, puis par le sentier bleu sous la grotte Béatrix en versant nord, avec des rochers beaucoup plus hauts et exposés. Ce deuxième circuit a été remis en état et entretenu, avec un gros ouvrage (effets de la tempête, lichens) par Georges Tsao notamment.

**Accès :** L'accès en voiture se fait depuis l'obélisque de Fontainebleau par la petite D58, direction Bourron-Marlotte jusqu'à l'entrée nord de Bourron-Marlotte (7 km à faire, attention il faut tourner à droite 2,4 km après l'obélisque). Au panneau d'entrée de Bourron-Marlotte, on prend à gauche la petite route forestière de la Grande Vallée sur 300m, puis en oblique à gauche on continue pendant 400m par la « route de la Plaine Verte » jusqu'aux barrières délimitant une vaste zone de parking.

A pied, repérer, sur la partie dégagée du parking, la « route de la Plaine Verte » qui se dirige vers l'Est. La prendre sur 120m et tourner à droite sur le sentier bleu n°11 qui va monter un peu. Après que le sentier bleu a franchi un petit bloc, on trouve la dalle de départ, un peu cachée, à 2m à droite du sentier bleu (4 mn à pied ).

Hervé Béranger, 24/06/2015

## Cotations :

N°1	3a	N°13	4a	N°24	3a
N°2	Traversée 3b	N°14	4b	N°24b	Traversée 4b
N°3	3c	N°15	2b	N°25	3c
N°4	3b	N°15b	Traversée 3c	N°26	3a
N°5	3a	N°16	Traversée 4a	N°27	3b
N°6	2c	N°17	4a	N°28	Boucle 2c
N°7	3c	N°17b	3b	N°29	3b
N°8	2c	N°18	3a	N°30	3c
N°8b	2a	N°19	3c	N°31	3b
N°9	4a	N°20	3c	N°32	3a
N°10	3c	N°21	2c	N°33	Traversée 4a
N°11	3c	N°22	2c		
N°12	3a	N°23	Traversée 3a		

