

Restant du Long Rocher, circuits AD+ n°4 et PD- n°5, en crête sud

Le circuit AD n°4, 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 était jugé AD, malgré une certaine hétérogénéité. Ce circuit a été rendu plus homogène et un peu plus difficile (AD+) en juin 2020 par Philippe Campione et Catherine Guérin, qui ont ajouté en outre des voies bis.

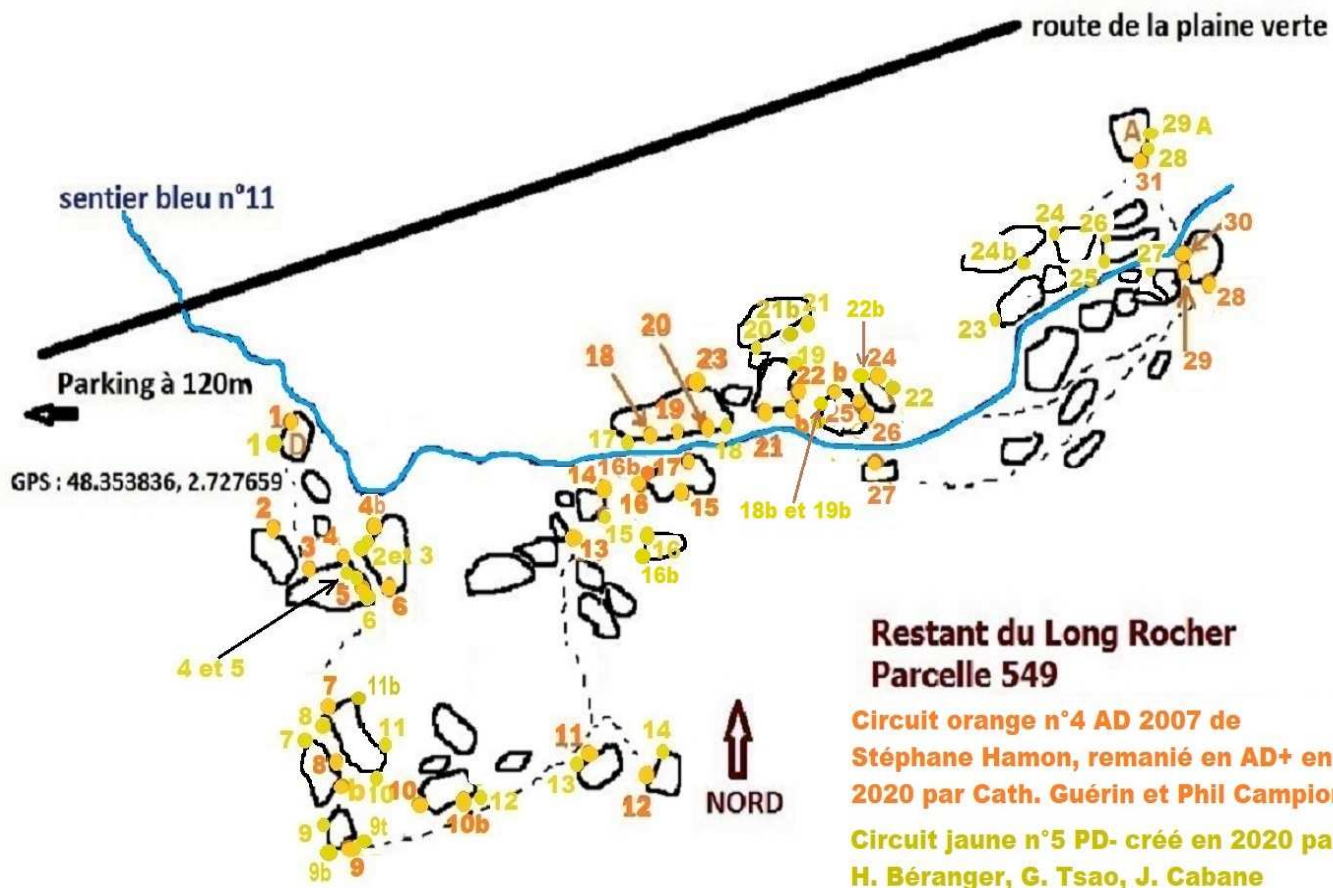
Le circuit PD- n°5 a été créé en juin 2020 sous l'impulsion de Philippe Campione par Hervé Béranger, Georges Tsao, Jean Cabane, de façon à être jumelé avec le circuit Orange mais dans un niveau beaucoup plus facile. Le départ et l'arrivée se font sur les mêmes blocs que l'Orange, et le cheminement est parallèle.

Les deux circuits se déroulent essentiellement le long du sentier bleu n° 11 et on chemine facilement entre les blocs de hauteur très modérée..

Noter qu'il existe, à 400m du même parking, un autre circuit AD (le 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. Cet autre circuit a été remis en état et entretenu en 2015, 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, qui oblique ensuite 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 belle dalle de départ, un peu cachée, à 2m à droite du sentier bleu (4 mn à pied depuis le parking).



CIRCUIT ORANGE AD+ DU RESTANT DU LONG ROCHER - secteur Plaine Verte

Créateur: Stéphane HAMON 2007 - Réfection: Hervé BÉRANGER 2014 - Révision: Catherine GUÉRIN et Philippe CAMPIONE 2020

1	Les enfants de la dalle	3a
2	Lézard appliqué	3b
3	Fosse tranquille	4a
4	Cool œuvre	3b
4bis	Trous du cube	3c+
5	Les grattons flingueurs	3c
6	Réta mais...	4a
7	Cheval de pagaille	3b
8	Arrêt de vigueur	4a+
8bis	Pote en ciel	4a+
9	Sculpture physique	3b
10	Mise à l'index	3b
10bis	La course des plats nets	4c
11	La vache qui ripe	3b
12	Dévers pervers	3b
13	Fiel à bras	4a
14	Histoire sans faim	3c
15	Traversée du pari	4b
16	Angle obtus	4a+

16bis	Thermomètre étalon	3b
17	La dalle en fente	3a
18	La pelle du 18	3b+
19	Bleau-cœur	3c+
20	Satyre l'habite	3b
21	Te fais pas de Bourron	3b
21bis	De grès ou de force	4c
22	Plus de beurre que de mal	3b
22bis	Réta de droit	4b
23	Gruyère raté	3b
24	Trav' à la gomme	4b
25	La clé du canyon	3b
26	L'abeille rôde	3b
27	Tour de magie-cube	3b+
28	Cas de force majeure	3b
29	Free mousse	3b+
30	Jardin suspendu	3c
31	Danse avec les trous	4a+

**Circuit Jaune PD- du Restant du Long Rocher – secteur Plaine Verte
par H. Béranger, J. Cabane, G.Tsao, septembre 2020**

1	La dalle tonne	2b	16b	<i>La traversée dans les clous</i>	2a
2	Un coup franc	2b	17	La fausse aisance	2b
3	Le 3 des mousquetaires	3a	18	Entre chien et loup	2a
4	L'entrée du canyon	2b	18b	<i>La joue droite</i>	2b
5	Le milieu du canyon	2b	19	Le gilet jaune	2a
6	La sortie du canyon	2b	19b	<i>La joue gauche</i>	2c
7	La montagnette	2b	20	L'air dégagé de gauche	1c
8	L'élancée	2b	21	L'aire dégagée de droite	2a
9	Le covoiturage	2a	21b	La croisière transalpine	3a
9b	La pêche de gauche	3a	22	L'ancienne dalle orange	2b
9t	La pêche de droite	2c	22b	<i>La joue sans masque</i>	2c
10	La musette	2a	23	Le mâchicoulis	2a
11	La fine huitre	2b	24	Les deux prises uniques	2a
11b	Ca va de travers	2c	24b	L'escalier à deux marches	2c
12	Le trou du ciel bleu	2a	25	La pointe bique	2a
13	La voisine a la dalle	2b	26	Le mur à Troce	2a
14	L'orange incomprise	2a	27	La facilité	2a
15	L'orange rajaunie	2b	28	La diagonale de la folle	2b
16	Le vieillard en sort	2a	29	La conque finale	2c

