

## PROGRAMME MENSUEL DE LA SECTION RANDONNEE

Février 2018

*Veillez trouver ci-joint le programme mensuel de notre section avec les contraintes techniques et le contact en fin de chaque descriptif. En fin de document, nous vous rappelons également les critères d'évaluation ainsi que quelques informations utiles.*

### **Dimanche 4.fevrier.2018 Les fenestrettes et le Mas Nègre (St Guilhem le Désert - 34)**

Une randonnée incontournable à travers les monts de saint-Guilhem-le-Désert, à la découverte du cirque « du bout du monde » et de l'incroyable richesse de sa végétation, avec pour point d'orgue la vue vertigineuse sur la vallée de Gellone qu'offre le point de vue « Max Nègre ».

Cette randonnée entraîne le marcheur le long des imposantes falaises du cirque du bout du monde, à travers un paysage exceptionnel de rochers ruiniformes ou s'accroche garrigue et flore méditerranéenne. Une fois au sommet on peut admirer un panorama surprenant sur la plaine et la mer et qui s'étend par beau temps jusqu'aux Pyrénées.

Le retour vers Saint-Guilhem-le-Désert offrira quant à lui la vue époustouflante sur l'ensemble du cirque depuis le point de vue « Max Nègre » avec ses 400 mètres de dénivelé, ainsi qu'une promenade au milieu d'une forêt insoupçonnée de pins Salzman (ou pins noirs) qui s'accrochent à la rocaïlle en prenant parfois des formes étranges.



*Niveau P2/T2 - Distance 10.0 km - Dénivelée positive 420 m - Temps de marche hors pauses 3h30.*

*Covoiturage au départ de Montpellier : 80 km AR à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur, auquel il faut ajouter le parking sur place (base de 9€ par véhicule pour 5h).*

Animation : Stéphanie B. et inscriptions : [contactrandonnee@chemindescimes.fr](mailto:contactrandonnee@chemindescimes.fr)

## **Dimanche 11.Février.2018 Murles (34).**

Du très beau village de Murles, cette randonnée facile vous fera découvrir les paysages de l'arrière-pays de Montpellier, en sinuant dans la garrigue et les forêts de chênes verts, des espaces à protéger contre l'urbanisation galopante. Plusieurs menhirs complètent la randonnée.

Malgré une randonnée facile dans l'ensemble, quelques chemins caillouteux très glissants nous rappelleront à la vigilance.

Niveau : P1/T1 – Distance : 15.5 km – Dénivelée positive : 382m – Temps de marche hors pauses : 5h

Covoiturage: 40 km A/R à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.

Animation : Doan L. / Inscriptions : [contactrandonnee@chemindescimes.fr](mailto:contactrandonnee@chemindescimes.fr)



**Pas de randonnées prévues les dimanches 18 et 25 février.**

Prochaine randonnée le 5 mars.

Nous vous rappelons la grille de cotation des difficultés de nos sorties :

Note physique de P1 à P3 :

P1 = distance jusqu'à 14 km et dénivelée jusqu'à 400 m

P2 = distance entre 15 et 20 km ou dénivelée entre 400 et 800 m

P3 = distance > 20 km ou dénivelée > 800 m

Note technique de T1 à T3 :

T1 = petite route, piste forestière ou sentier de bonne qualité, peu pentu

T2 = sentier raide et/ou caillouteux, éboulis stable

T3 = sentier très raide et glissant, éboulis instables, pierriers, zones rocheuses nécessitant l'usage des mains, sentiers escarpés avec sensation de vertige, traversée de névés

Pour chaque randonnée, le participant s'assurera d'amener sa nourriture et l'eau suffisante pour la randonnée (2 litres recommandés). Il devra être muni d'un sac à dos, d'une tenue adaptée suivant la saison mais aussi en prévision de changement de temps (pluie...), de chaussures de randonnée et de tout ce qui lui paraît nécessaire pour son confort et sa sécurité.

Les chiens ne sont pas admis lors de nos randonnées.

Concernant le co-voiturage, nous vous rappelons qu'il est proposé depuis le point de rassemblement sur Montpellier pour se rendre au point de départ de la randonnée.

Nous vous rappelons que l'inscription avant la randonnée est obligatoire auprès de l'animateur, et la prise de contact préalable téléphonique avec l'animateur très fortement recommandée si vous êtes nouveau.

Bonnes randos avec Chemin des Cimes !

Amicalement,  
Vos référents Randonnées  
Doan et Clément

