

PROGRAMME MENSUEL DE LA SECTION RANDONNEE

Mars 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.mars.2018 St Felix de l'Héras (34)

Sur un paysage aride des Causses du Larzac, cette randonnée nous fera découvrir le passé pastoral de la région. La proximité de l'autoroute A75 sera vite oubliée, grâce à la typicité des paysages. Quelques descentes caillouteuses et glissantes nous rappelleront à la vigilance.

Plus d'informations sur <http://cms.ffrandonnee.fr/data/CD34/files/frh-haute-vallee-de-la-lergue.pdf>

Niveau : P2/T2 – Distance : 17,5 km – Dénivelée positive : 339m – Temps de marche hors pauses : 5h30

Covoiturage: 150 km A/R à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.

Animation : Doan. et inscriptions : contactrandonnee@chemindescimes.fr



Séjour du 9 au 11.mars.2018 La Chartreuse (Isère-Savoie).

La Chartreuse, dénommée "l'Émeraude des Alpes" par Stendhal au XIX^{ème} siècle, est un massif de moyenne montagne qui culmine à 2082m (sommets de Chamechaude) et qui s'étale sur 2 départements, la Savoie pour sa partie Nord et l'Isère pour sa partie Sud. Elle est située entre Chambéry et Grenoble, et domine la vallée du Grésivaudan à l'Est de ses hautes falaises caractéristiques. Elle est devenue Parc naturel régional en 1995. La Chartreuse est également connue pour le couvent de La Grande Chartreuse fondé par Saint-Bruno en 1084, maison-mère de l'ordre des Chartreux, toujours en activité, et par la fameuse liqueur Chartreuse verte, un élixir constitué de 130 plantes élaboré par les Pères Chartreux. Nous résiderons à Saint-Pierre-de-Chartreuse (850m), un des principaux bourg du cœur du massif et une station de ski.

Au programme :

- **Vendredi 9 mars** : voyage le matin (compter 3h30 depuis Montpellier), location de matériel, mise en jambe l'après-midi dans la forêt de Grande Chartreuse. Niveau moyen - Dénivelée positive : 300m - Temps de marche hors pauses : 3h30
- **Samedi 10 mars** : la Croix de l'Alpe (1821m) Niveau sportif - Dénivelée positive : 700 m - Temps de marche hors pauses : 6h
- **Dimanche 11 mars** : le Charmant Som (1867m) Niveau sportif - Dénivelée positive : 550 m - Temps de marche hors pauses : 5h

Ce programme est susceptible de varier en fonction des conditions météorologiques, de l'état du manteau neigeux et du niveau du groupe.

Animation : Hugues C /

Séjour complet.



Dimanche 18.mars.2018 Le Pas de l'Aze – Val Durand (St Privat - 34)

Cette randonnée plutôt forestière nous amènera sur les contreforts du Larzac Méridional. Nous alternerons ainsi entre les sentiers en balcon sur les vallées et leur corniches calcaires, le village des Salces avant d'atteindre le Larzac par le fameux col de l'Aze par un sentier assez rocheux.

S'ensuit une belle traversée du Larzac Méridional entre ses forêts de pins et ses vues panoramiques sur le cœur d'Hérault. En le passage dans le Val Durand entre forêt dense et zone rocheuse complète cette belle randonnée.

Niveau : **P3/T2** – Distance : 22 km – Dénivelée positive : 950m – Temps de marche hors pauses : 6h

Covoiturage: 80 km A/R à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.

Animation : [Xavier.M.](#) / Inscriptions : contactrandonnee@chemindescimes.fr



Dimanche 25.mars.2018 Cabrières le vieux (34-Cabrières)

Cette randonnée au départ de Cabrières (sous le pic de Vissou) nous fera traverser la garrigue du cœur d'Hérault. On commencera par monter aux ruines de Cabrières le vieux sur leur rocher avec ses belles vues avant de traverser la forêt méditerranéenne à travers ses vallons pour arriver au hameau des Crozes.

Nous continuerons de déambuler entre plateau de garrigues et leurs fermes isolées puis la forêt pour redescendre dans la vallée viticole de Cabrières.

Niveau : P2/T2 – Distance : 16 km – Dénivelée positive : 550m – Temps de marche hors pauses : 5h

Covoiturage: 100 km A/R à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.

Animation : Clément R. / Inscriptions : contactrandonnee@chemindescimes.fr



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

