

## PROGRAMME MENSUEL DE LA SECTION RANDONNEE

**Octobre 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 7.octobre.2018 : Les Rajols (St Maurice de Navacelle 34)**

Cette randonnée caussenarde traverse une végétation qui s'est adaptée à la rudesse du climat et ouvre des points de vue uniques sur les méandres de la Vis et sur la dépression du cirque de Navacelles.

Au départ du parking à St-Maurice on traverse la D25 et entrons dans le village. En passant par le cimetière puis une ancienne glacière on se dirige vers le GR74 jusqu'au Mas de Gay. Depuis ce Mas notre parcours nous mène sur le PR en traversant ce plateau bien érodé. Après quelques kilomètres on emprunte le GRP pour finir cette jolie boucle.

Niveau : P1/T1. Distance : 14 km. Dénivelée positive : 325m - Temps de marche hors pauses : 4h30

Covoiturage au départ de Montpellier : Distance : 120 km A / R montant diviser par le nombre de personnes dans la voiture, chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.

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



**Dimanche 14. octobre. 2018 :**

Pas de randonnée.

**Dimanche 21. octobre. 2018 Vignes et volcans de Fontès (Fontès - 34)**

Pour cette reprise sportive après les fêtes, nous vous proposons une randonnée tranquille pour voyager à travers le temps... Nous vous proposons de traverser les vignobles de Fontès et apprécier ses roches calcaires et volcaniques.

Nous débuterons par la ville elle-même, ancienne enceinte médiévale, pour nous élever sur l'ancien volcan du Céressou où nous pourrions découvrir une vue panoramique sur la vallée de l'Hérault.

Après un passage sous une ligne à haute tension pour traverser le Pioch Molinié, nous rejoindrons le volcan des Baumes pour y découvrir, par temps clair, son panorama généreux et ses roches étonnantes avant de revenir tranquillement à travers les vignobles vers notre point de départ.

*Niveau P1/T2 - Distance 12.5 km - Dénivelée positive 300 m - Temps de marche hors pauses 3h30.*

*Covoiturage au départ de Montpellier : 116 km AR à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.*

**Animation : Chystelle & Sophie C et inscriptions : [contactrandonnee@chemindescimes.fr](mailto:contactrandonnee@chemindescimes.fr)**



**Dimanche 28.octobre.2018 : Notre Dame du Lieu Plaisant (Saint Guilhem - 34)**

Une belle randonnée sur les monts de Saint-Guilhem, qui offre de nombreux points de vue intéressants sur le cirque de l'Infernet, la grande barrière de la Séranne et le Mont Saint-Baudille.

Depuis la place du village on prend la direction de la rue du Bout du Monde qui faufile entre les petites maisons. La montée est régulière débutant par un petit chemin caladé qui monte jusqu'à la crête du château du Géant et continue jusqu'à l'Ermitage Notre-Dame-du-Lieu-Plaisant qui était occupé par les moines de l'Abbaye de Gellone.

Le sentier monte encore un peu jusqu'à notre point culminant, Cap du Ginette et puis on commence à prendre notre descente au niveau du Cap de La Pousterie pour regagner St-Guilhem.

Niveau : P2/T2. Distance : 12 km. Dénivelé positive : 670 m - Temps de marché hors pauses : 4h

Distance : 80 km A / R. Montant de covoiturage A / R Montant de covoiturage deviser par le nombre de personnes dans la voiture, chauffeur compris, et à régler directement avec le chauffeur. Prévoir également le parking payant sur place.



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. Il est légalement en dehors du cadre strict de l'activité 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

Chrystelle, Christopher, Eric et Clément

