

## PROGRAMME MENSUEL DE LA SECTION RANDONNEE

Avril 2019

*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 avril 2019 : Les salines de Maguelone (34)**

#### **RANDO SIDACTION**

Cette balade intemporelle et magique vous est proposée sur le site protégé des Salines de Villeneuve. Entre terre et mer, en bordure des étangs de l'Arnel et des Moures, vous découvrirez la lagune séparant l'étang de Vagaran et les anciens salins de Villeneuve-lès-Maguelone composant ce site de 292 ha.

Vous partirez également à la rencontre de la faune et de la flore en vous enfonçant dans les anciens salins du Conservatoire du Littoral avec un dépaysement assuré.

Covoiturage pour les adhérents CDC: RDV 10h00 parking Géant Casino Celleneuve à côté et en contrebas de l'arrêt de tramway « Tonnelles » ligne 3, Départ au plus tard 10h15

Nous allons rejoindre les autres randonneurs (RandosMidi et le grand public) au lieu de départ à 10h45 : parking GROUPE SCOLAIRE FRANCOISE DOLTO, Avenue René Poitevin  
34750 VILLENEUVE-LES-MAGUELONE

#### **DÉPART RANDONNÉE : 11h00**

Niveau : P1/T1, Distance : 12,5 km. Dénivelée positive : 25m, Temps de marche hors pauses : 3h

**Coût de l'inscription 5€ pour cette rando spéciale pour soutenir Sidaction\*. A payer au lieu de RDV en espèces à l'animateur.**

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



## **Dimanche 14 avril 2019 : Le Monthaut (Pégairolles de Buèges – 34 )**

Une belle randonnée en perspective. En ce début de printemps la végétation est à son apogée, et autant en profiter. Le départ se fait non loin de la source de la Buèges et on prend la direction des collines de Saint Guilhem, dos à la Séranne. La montée est assez régulière et à découvert en garrigue. Elle nous mène jusqu'à la crête du Monthaut (656 m d'altitude), passage déjà plutôt sportif par moment. L'environnement est sauvage et le paysage superbe dans toutes les directions, de la mer à la Seranne en passant par l'incontournable Pic Saint Loup, les Monts de Saint Guilhem...

Après le pique-nique, descente tranquille en lacets à travers une superbe forêt méditerranéenne et le fond d'un vallon ombragé. Pour terminer, visite du très joli et pittoresque village de Pégairolles de Buèges, sans oublier au final le magnifique site de la source de la Buèges aux eaux limpides.

Niveau : P2/T3 – Distance : 15 km – Dénivelée positive : 500m – Temps de marche hors pauses : 5h

Covoiturage : 90 km A/R à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.

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





## **Dimanche 21 avril 2019 : Le Roc Blanc - Séranne (Brissac - 34)**

Un circuit sur la partie Est de la Seranne sur le sentier de la Coupette. Nous partirons de Notre Dame du Suc et commencerons par un peu descendre. Après 3 km de chemins de vigne et petite route départementale, nous attaquerons la montée par le hameau des Prats et un sentier très raide et caillouteux.

Pique-nique au 2/3 de la montée. Du Roc Blanc, atteint après des passages vertigineux mais sans danger sur des lapiazs, vues très dégagées du Caroux au Ventoux et de la mer à l'Aigoual et surtout sur la vallée de la Vis.

Retour par une piste forestière puis un sentier qui redescend par la statue de la Vierge du Suc récemment restaurée.

Niveau : P2/T2 – Distance : 16 km – Dénivelée positive : 750m – Temps de marche hors pauses : 5h30

Covoiturage : 76 km A/R à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.

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



## **Dimanche 28 avril 2019 : Les Rajols (Saint Maurice de Navacelles - 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.

le bar "Les Tilleuls" avec terrasse à côté du parking nous assurera un bon accueil pour prendre un petit pot d'amitié à la fin de notre journée pour ceux qui le souhaitent.

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

Distance : 120 km A/R. Montant à 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)



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

