

# Programme de la section randonnée

Veillez trouver ci-joint le programme mensuel de notre section avec les contraintes techniques et le contact de la personne qui anime la randonnée en fin de chaque descriptif.

Sur la dernière page du document, nous vous rappelons également les critères d'évaluation des randonnées ainsi que quelques informations utiles pour préparer la sortie.

Programme du 3 mars au 24 mars 2024

## **Dimanche 3 mars 2024 : Le Caylar / La Couvertoirade (12)**



### **Descriptif :**

Grande boucle sur le plateau du sud Larzac qui reliera le village perché héraultais du Caylar à la cité templière aveyronnaise de La Couvertoirade. Nous croiserons en chemin des symboles de l'activité pastorale, des lavognes. Au milieu de la randonnée, nous visiterons La Couvertoirade, un des plus beaux villages de France et Grands Sites d'Occitanie avec ses remparts, son château et ses ravissantes ruelles.

**Niveau** : P2/T2 - Distance : 19 km - Dénivelée positive : 320 m - Temps de marche hors pauses : 6h.

**Covoiturage** : 140 km A/R soit 55€ (à diviser équitablement le jour de la randonnée entre le nombre de participant-es et le nombre de voitures utilisées, chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur).

**Animation et inscription** : Yann au 06 78 87 04 36.

## **Dimanche 10 mars 2024 : Dolmen et fossés des yeux – Le Pouget (34)**



### **Descriptif :**

Une sortie sans aucune difficulté qui nous permettra de traverser les villages du Pouget et de Puilacher. Le marais asséché par une galerie souterraine (le Fossé des yeux) au IX<sup>ème</sup> siècle a permis la culture de la vigne. Autres points d'intérêt : Le dolmen du Pouget (dit aussi de Gallardet) est un des plus grands monuments funéraires préhistoriques de la région, et certainement un des plus beaux. Et le domaine de l'Estang.

**Niveau** : P1/T1 - Distance : 10 km - Dénivelée positive : 160 m - Temps de marche hors pauses : 3 h.

**Covoiturage** : 74 km A/R soit 30€ (à diviser équitablement le jour de la randonnée entre le nombre de participant-es et le nombre de voitures utilisées, chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur).

**Animation et inscription** : Yann au 06 78 87 04 36.

## **Dimanche 17 mars 2024 : Le cirque de Mourèze (34)**



### **Descriptif :**

Un grand classique des randonnées de l'Hérault, en partant du Cirque de Mourèze pour rejoindre le Mont Liausson, avec une splendide vue sur le lac du Salagou. Randonnée courte en distance, mais présentant un fort dénivelée.

**Niveau** : P2/T4 – Distance : 9 kms – Dénivelée positive : 650 m - Temps de marche hors pauses : 4h.

**Covoiturage** : 80 kms A/R soit 32 € (à diviser équitablement le jour de la randonnée entre le nombre de participant-es et le nombre de voitures utilisées, chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur).

**Animation et inscription** : Doan au 06 66 53 18 47.

## **Samedi 23 mars 2024 : Domaine de Restinclières – Prades-le-Lez (34)**

Nouveau : Nous vous proposons cette courte sortie en petit comité, proposée par Sophie et un samedi.



### **Descriptif :**

Au programme de cette boucle accessible à tou-tes : garrigue, vues sur le Pic St-Loup, ombrage et fraîcheur des sources du Lez, pour finir sous les grands arbres du domaine de Restinclières.

**Niveau** : P1/T1 - Distance : 8 km - Dénivelée positive : 60 m - Temps de marche hors pauses : 2h30.

**Covoiturage** : à voir avec Sophie.

**Animation et inscription** : Sophie au 06 23 22 93 25.

## **Dimanche 24 mars 2024 : Cirque de Tournemire (12)**



### **Descriptif :**

Cette randonnée nous amènera dans le Sud Aveyron, en corniche du causse du Larzac en face du mythique rocher de Roquefort.

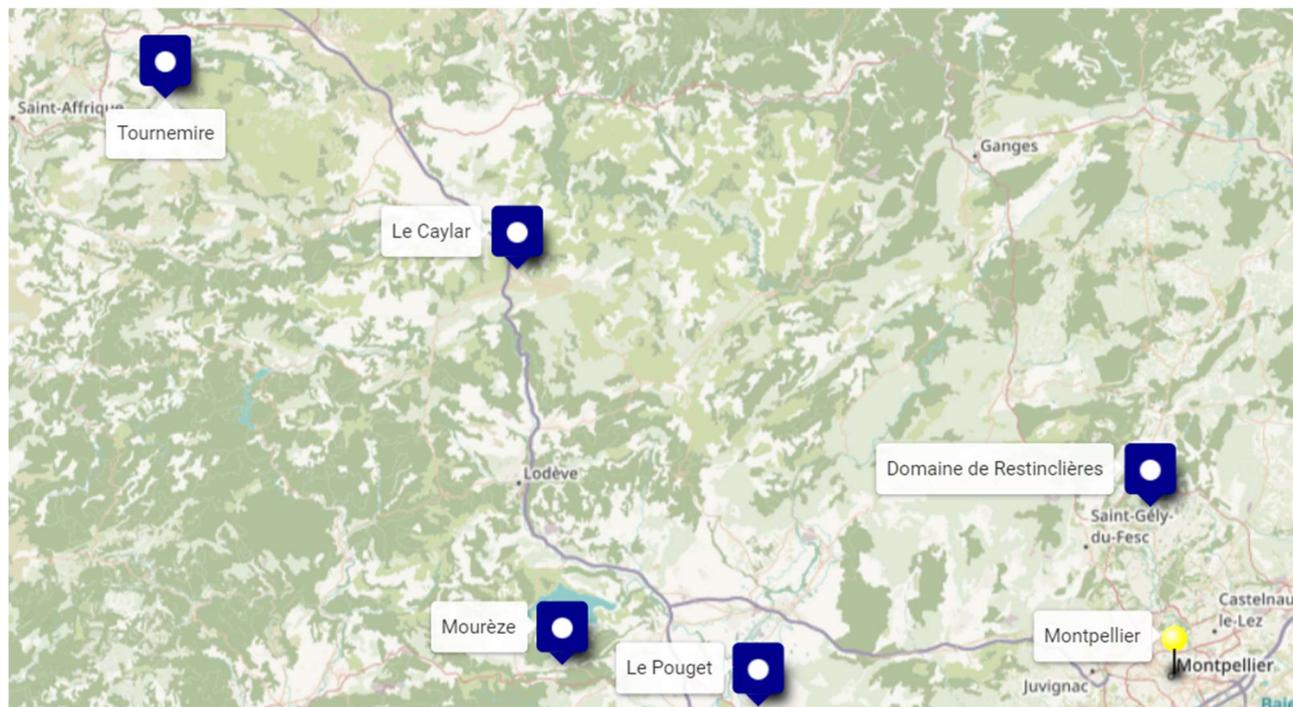
Au départ du village de Tournemire, nous monterons par un ravin sur le causse du Larzac où on déambulera entre corniche, prairies et forêt, passant en balcon sur la vallée du Cernon et ses rochers. Une petite traversée du causse et nous voilà en balcon sur le cirque de Tournemire où on domine ses falaises calcaires avant de descendre dans celui-ci pour revenir au village.

**Niveau** : P3/T3 – Distance : 14,5 kms – Dénivelée positive : 700 m - Temps de marche hors pauses : 4h20.

**Covoiturage** : 206 kms A/R soit 82 € (à diviser équitablement le jour de la randonnée entre le nombre de participant-es et le nombre de voitures utilisées, chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur).

**Animation et inscription** : Clément au 06 18 19 25 59.

## Carte des randonnées de mars 2024



\*

## Randonner avec CDC – Les infos utiles

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

### Nouvelle cotation 2024

#### Note Physique de P1 à P5 :

Il s'agit de la difficulté physique de la randonnée ; soit **l'effort**. La note correspond à la moyenne entre la note de la distance et du dénivelée réparties en 5 niveaux de la manière suivante :

Distance			Dénivelée
Inférieur à 12 kms	P1	P1	Inférieur à 200 m
Entre 12 et 15 kms	P2	P2	Entre 200 et 400 m
Entre 15 et 18 kms	P3	P3	Entre 400 et 700 m
Entre 18 et 20 kms	P4	P4	Entre 700 et 1000 m
Supérieur à 20 kms	P5	P5	Supérieur à 1000 m

#### Note Technique de T1 à T5 :

Il s'agit de la difficulté technique du terrain sur lequel on va marcher, répartie en 5 groupes de niveaux :

**T1** : Petite route, piste forestière ou sentier sans difficultés

**T2** : Sentiers sans difficultés, pentus et avec de petits obstacles à franchir

**T3** : Sentiers raides et/ou caillouteux, éboulis stables et présence d'obstacles

**T4** : Sentiers raides et glissants, éboulis, pierriers, zones rocheuses et obstacles pouvant aller jusqu'à la hauteur du genou, sentiers escarpés.

**T5** : Sentiers très raides et glissants, éboulis instables, pierriers, zones rocheuses nécessitant l'usage des mains, sentiers escarpés avec passages vertigineux, traversée de névés.

➡ De manière générale, le niveau 1 est qualifié de facile, le niveau 2 d'assez facile, le niveau 3 de peu difficile, le niveau 4 d'assez difficile et le niveau 5 de difficile.

Ces cotations sont données à titre indicatifs et chaque randonneur doit se les intégrer en fonction de son niveau, de ses capacités physiques, de son endurance et de son aptitude à l'effort.

## À SAVOIR :

- ✓ Pour chaque randonnée, le ou la participant-e s'assurera d'amener sa nourriture et l'eau suffisante pour la randonnée (2 litres recommandés). Il/elle devra être muni-e d'un sac à dos, d'une tenue adaptée suivant la saison mais aussi en prévision de changement de météo (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 à Montpellier (le plus souvent à proximité d'un arrêt de tramway) pour se rendre au point de départ de la randonnée. Il est légalement en dehors du cadre strict de l'activité randonnée. **Vous devez prévoir votre moyen de paiement (en liquide de préférence).**
- ✓ Nous vous rappelons que l'inscription avant la randonnée est obligatoire auprès de l'animatrice ou de l'animateur (à partir du lundi précédent la sortie), et la prise de contact préalable téléphonique avec l'animateur très fortement recommandée si vous êtes nouvelle ou nouveau.

Bonnes randos avec Chemin des Cimes !

Amicalement,

Vos référent-es Randonnée

Stéphanie, Clément, Jérôme et Yann.

Avec l'aide précieuse de nos animateurs et animatrices.

# chemin des cimes

Sports, cultures et loisirs pour tous·tes contre les LGBTphobies



**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*

Hérault  
[www.ffrandonnee34.fr](http://www.ffrandonnee34.fr)