

Programme de la section randonnée

Veuillez 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 31 mars au 28 avril 2024

Dimanche 31 mars 2024 : Pas de randonnée

Pas d'animateur·trice disponible pendant le weekend de Pâques.

Samedi 6 avril 2024 : Sentier des 4 carrières – Sussargues (34)

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



Descriptif :

Au départ du domaine de Fondespierre, près de Castries, cette boucle nous amènera jusqu'à Sussargues où nous y découvrirons les anciennes carrières en empruntant des sentiers à l'ombre de chênes verts.

Niveau : P1/T1 - Distance : 9 km - Dénivelée positive : 100 m - Temps de marche hors pauses : 2h30.

Covoiturage : à voir avec Sophie.

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

Samedi 6 et Dimanche 7 avril 2024 : Weekend Puy de Sancy – (63)



Descriptif :

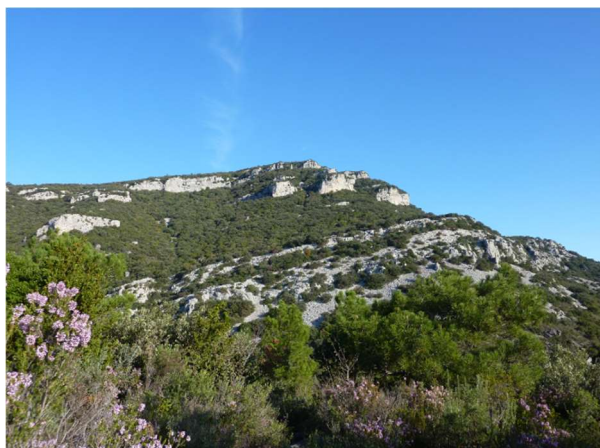
Journée 1 : La Banne d'Ordanche et le lac de Guéry Niveau : P2-T2 ; 15 kms pour 460 m de dénivelée en 4h20 de marche (hors pause).

Journée 2 : Les crêtes du Sancy Niveau : P2-T2+ ; 16.5 kms pour 1 050 m de dénivelée en 5h40 de marche (hors pause)

WEEKEND COMPLET

Animation : Clément

Dimanche 14 avril 2024 : Le Roc de la Vigne (34)



Descriptif :

Le Roc de la Vigne, dominant la vallée de l'Hérault tout juste en amont de Saint Guilhem le Désert, est un des nombreux classiques de la région. Nous partirons du niveau du fleuve pour nous élever à travers les combes et la forêt de chênes verts jusqu'à 709m d'altitude. De là nous profiterons d'une vue à 360° depuis une petite plateforme rocheuse perdue dans les pins. La descente, en boucle, nous fera passer par le hameau de l'Estagnol en cours de reconstruction.

Niveau : P2/T2 – Distance : 13 kms – Dénivelée positive : 630 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 : Jérôme au 06 66 53 18 47.

Dimanche 21 avril 2024 : Pas de randonnée

Pas d'animateur·trice disponible.

Samedi 27 et Dimanche 28 avril 2024 : Weekend Balisage



Descriptif :

La section Rando de Chemin des Cimes est mandatée par le Comité 34 de la Fédération française de Randonnée pour mettre à jour le balisage d'un tronçon de GR.

Cela se fera sur un weekend, encadré par trois animateurs·trices de CDC formés et certifiés « Baliseurs ».

WEEKEND COMPLET

Animation : Chrystelle, Jérôme et Yann

Dimanche 28 avril 2024 : Les crêtes du Vissou - Cabrières (34)



Descriptif :

Ce sentier chemine au cœur d'un site classé, riche en découvertes naturelles, géologiques et paysagères. Quittant le village, le sentier serpente à travers le vignoble, grimpe dans la garrigue parfumée et rejoint les falaises impressionnantes du pic de Vissou.

Ce parcours agréable présente de nombreuses curiosités géologiques et notamment un point de vue étonnant sur la terrasse de l'Estabel. En toile de fond, la silhouette de Vissou sert de repère au cours de cette Oenorando® pleine de surprise.

Niveau : P2/T2 – Distance : 12 kms – Dénivelée positive : 555 m - Temps de marche hors pauses : 4h.

Covoiturage : 100 kms A/R soit 40 € (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 : Fabienne au 06 86 87 62 69.

Carte des randonnées d'avril 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