PROGRAMME MENSUEL DE LA SECTION RANDONNEE

Fin aout et Septembre 2022

Veuillez 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.

Séjour du 26 au 28 aout 2022: Les Monts du Cantal

Ce séjour organisé le dernier week-end d'aout, avant la reprise scolaire et sportive permet à un groupe de découvrir ce secteur où nous n'avons pas encore été du **26 au 28 aout 2022 avec 3 journées de randonnées et 2 nuits en gîte** autour de Murat.

Ce séjour sera animé par Clément Rousselin et accueillera un groupe de **13 randonneurs** avec un bon niveau, à savoir des randonnées plutôt longues, mais peu de technicité sauf sur quelques sommets et crêtes bien fréquentés et balisés.

Au programme (prévisionnel) ;

Journée 1 : Le Plomb de Cantal par le col du Prat de Bouc
Niveau : P2-T2 ; 15 kms pour 700 m de dénivelée en 4h40 de marche (hors pause).

Journée 2: La crête des Puys et le puy Mary
Niveau : P2-T2 ; 19 kms pour 1 200 m de dénivelée en 6h00 de marche (hors pause)
(Passage un peu raide et vertigineux sur la crête sur le GR4)

Journée 3: Murat et ses rochers
Niveau : P2-T2 ; 20 kms pour 850 m de dénivelée en 6h de marche (hors pause)

Séjour complet

Dimanche 4 septembre 2022: Mont Caroux (34)

Le Caroux c'est cette montagne rocheuse dominant le Haut- Languedoc avec son bloc rocheux dominant les avant-monts et séparé du reste du massif par 3 vallées ou gorges. C'est pour certains le plus beau massif de l'Hérault avec des ambiances très variées entre ses versants raides plein Sud et son plateau dépassant les 1 000m…

C'est dans ce cadre où nous n'avons pas été depuis un moment avec le chemin des cimes que je vous propose une randonnée pas technique mais pêchue avec une dénivelée importante (bon entrainement pour certains ;-)) et un sommet entrant dans le cadre des 20 cimes pour les 20 ans du chemin des cimes.
1 091m au sommet c'est le 2nd plus haut de l'Hérault.

Au départ de St Martin de l'Arcon on partira sur le sentier sur le flanc sud du Caroux entre forêt, zone rocheuse et point de vue avant d'arriver sur le plateau.

Ensuite on déambulera sur ce plateau pour aller au point de vue Sud, passeront au refuge puis irons à l'Ouest vers le roc Caroux avant de traverser la zone plane et de tourbière au Nord avant de monter au mamelon et son sommet à 1 091m. On continuera le tour par l'Est au-dessus des gorges de Colombière avant de revenir en balcon sur un ravin avant de descendre sur un autre sentier raide pour revenir à St Martin.

Niveau: P2/T2. Distance 16 km, Dénivelée positive : **950** m, Temps de marche hors pauses 6h00

Covoiturage : 176 kms A / R. (soit 53 €) Montant de covoiturage à diviser par le nombre de personnes dans la voiture, chauffeur compris et à régler directement au chauffeur.

Animation et inscription ; Clément au 06 18 19 25 59

Dimanche 11 septembre 2022 : Pas de randonnée

Nous serons présents à l'Antigone des associations à Montpellier

Dimanche 18 septembre 2022 : Les drailles de Montpeyroux (34)

Cette 1ere randonnée après l'Antigone des associations permettre d'accueillir les nouveaux ou de redémarrer l'année en douceurs…

Au départ du village de Montpeyroux dans le cœur de l'Hérault, nous cheminerons dans un paysage d'oliveraies et de garrigue, pour rejoindre Arboras, avec un point de vue sur la plaine viticole. Nous découvrirons aussi des vestiges néolithiques et du Moyen Âge.

Niveau : P1T1 - Distance : 10 km - Dénivelée positive : 440 m - Temps de marche hors pause : 3 h.

Covoiturage : 80 km A/R (soit 32 €) à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.

Animation et inscription ; Doan au 06 66 53 18 47

Séjour 24 et 25 septembre : Le pic du Canigou en bivouac (66)

Pas mal de sommets semblent incontournables dans la région, ce qui est aussi synonyme d'incontournable pour le défi des 20 cimes pour nos 20 ans. A ce titre la section vous propose de cumuler les plaisirs en ce mois de septembre, le bivouac et le Pic du Canigou !

Nous partirons le samedi matin dès potron-minet pour nous rendre au col de Jou en voiture. Une fois les sacs chargés sur le dos nous partirons en direction du refuge des Marialles. Sorte de pèlerinage 9 ans après le passage de CDC sur ce sentier.

La nuit sera fraiche à plus de 2200m d'altitude mais quel bonheur de se réchauffer au matin avec un bon thé et des biscottes !

Dimanche avant le lever de soleil nous partirons à l'assaut du sommet et de sa fameuse cheminée. Avant de redescendre par la voie normale jusqu'à la fontaine de la Perdrix et de boucler notre itinéraire par le versant ouest du massif.

Une belle bambée en somme, surtout avec le matériel de camping sur le dos ! Prévoir vêtements et chaussures adaptés ainsi que matériel pour le campement (tente, matelas, duvet, réchaud, popotte…). Des binômes pour se répartir la charge et le matériel à disposer pourront être proposés après les inscriptions.

Pré-requis : pied alpin, caisse, motivation et matériel de camping ! ; repas à apporter et à porter (lyophilisé plus que conseillé) ;

Ce séjour à un budget d'environ 50 € comprenant exclusivement le covoiturage puisque les participants seront autonomes. Des arrhes de 20 € sont demandées aux adhérents pour fixer les inscriptions. Inscriptions auprès de Jérôme obligatoires dès maintenant (et jusqu'à ce que le groupe soit complet).

P3T3

J1 : 1200m d+

J2 : 800m d+ et 2000m d-

inscription ; Jérome P au 06 72 25 83 57 ou **jerome.perrey@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 (2litres 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 parait 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
Stéphanie, Doan et Clément

La randonnée by chemin des cimes Montpellier