

## PROGRAMME MENSUEL DE LA SECTION RANDONNEE

**Octobre 2022**

*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 2 octobre 2022: Le Cayroux en Salagou (Le Puech 34)**

Cette randonnée en cœur d'Hérault vous fera parcourir le paysage de ruffes ; étonnantes terres aux couleurs rouges typiques du Salagou.

Au départ du petit village du Puech (lui aussi rouge), la randonnée monte sur le petit massif du Cayroux qui offre quelques éléments de patrimoine rural comme les capitelles, de belles vues entre le Lodévois et le lac du Salagou. S'en suit une belle déambulation dans ses terres typiques pour redescendre dans les vallons formant de petits cayons. Un passage au hameau de Rabejac et on longe une petite crête offrant un cadre plus vert, une chapelle et des vues sur le Lodévois.

Niveau: P1/T2. Distance 12 km, Dénivelée positive : 500 m, Temps de marche hors pauses 4h00

Covoiturage : 98 kms A / R. (soit 39 €) Montant de covoiturage à diviser par le nombre de personnes dans la voiture, chauffeur compris et à régler directement au chauffeur.

[Animation et inscription ; Stéphanie au 06 09 32 82 27](#)



## **Dimanche 9 octobre 2022: Gorges de la Colombières (34)**

Une randonnée à la découverte des gorges de Colombières (Colombières sur Orb) au nord-ouest de l'Hérault, au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc.

Un site magnifique avec une diversité de paysages. Les montagnes, Les forêts, les châtaigneraies, les maisons troglodytes, les cascades creusées par le ruisseau d'Arles font des Gorges de Colombières un lieu sauvage.

A quoi vous attendre ! On monte (à son rythme) puis on redescend le long du ruisseau d'Arles, sur les pas des braconniers.

Pour cette randonnée, je vous lance un petit défi si la météo est avec nous ! Prendre votre maillot de bain et glisser une serviette dans votre sac. Pour le plaisir automnal de raffermir nos gambettes dans l'un des vasques naturelles de l'Arles.

Niveau: P2/T2. Distance 13 km, Dénivelée positive : 820 m, Temps de marche hors pauses 5h00

Covoiturage : 164 kms A / R. (soit 65 €) Montant de covoiturage à diviser par le nombre de personnes dans la voiture, chauffeur compris et à régler directement au chauffeur.

[Animation et inscription ; Lili au 06 32 78 37 50](#)



## **Dimanche 16 octobre 2022 : Les corniches de Lauroux (34)**

Cette randonnée au Nord du lodévois entre garrigue et causses sillonne le magnifique cirque de Labeil et les corniches de Lauroux qui est dominé par la forêt domaniale de Roquet Escu.

Nous suivrons un parcours accidenté étonnement varié, où se succèdent la vigne et l'olivier, les falaises du cirque de Labeil, les hêtres et les résineux de l'Escandorgue, les pelouses du plateau dolomitique. La forêt de l'Escandorgue nous montrera ses deux visages, l'un méditerranéen, l'autre océanique : on y observera notamment de beaux pins de plus cent ans d'âge et une hêtraie magnifique.

Niveau : P2T2 - Distance : 15.5 km - Dénivelée positive : 860 m - Temps de marche hors pause : 5 h.

Covoiturage : 128 km A/R (soit 51 €) à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.

[Animation et inscription ; Yann au 06 78 87 04 36](#)



## **Dimanche 23 octobre : Montagne de Marcou – Mont Agut - Carteyrade (12)**

L'Hérault possède quelques sommets dépassant les 1 000 m et la montagne du Marcou fait partie de ceux-ci. Mais c'est aussi un sommet frontalier avec le département de l'Aveyron offrant une jolie et longue crête frontalière que nous longerons ainsi que le versant forestier coté Aveyron.



Nous partirons du hameau de Carteyrade pas très loin du col de Layrac pour suivre plusieurs sentiers et pistes entre vallées forestières, cols et prairies offrant de belles vues. Nous monterons ensuite sur la montagne de Marcou dominée par sa croix et offrant de superbes vues sur ces différents paysages du Haut Languedoc.

Un sentier raide pour en descendre et nous voilà sur la crête frontalière en longeant le GRP du Haut Languedoc passant le col de Layrac pour monter au Mont Cabannes et ses vues sur les Mont d'Orb. On continue sur une crête plus sauvage nous menant au Mont Agut avant de redescendre sur des pistes forestières vers notre vallée du départ.

Niveau : P2T2 - Distance : 19 km - Dénivelée positive : 800 m - Temps de marche hors pause : 5 h 30.

Covoiturage : 178 km A/R (soit 71 €) à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus, et à régler directement au chauffeur.

[Animation et inscription ; Clément au 06 18 19 25 59](#)



**Dimanche 30 octobre : Pas de randonnée**

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 également 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

