

PROGRAMME MENSUEL DE LA SECTION RANDONNEE

JANVIER 2023

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 8 janvier 2023 : rocher des Vierges – saint Jean Blaquière (34)

Cette randonnée hivernale au cœur de l'Hérault nous fera traverser plusieurs paysages comme la garrigue, le vignoble, la forêt méditerranéenne, une belle zone rocheuse et les ruffes du Salagou (*randonnée reportée du 4 décembre 2022*).

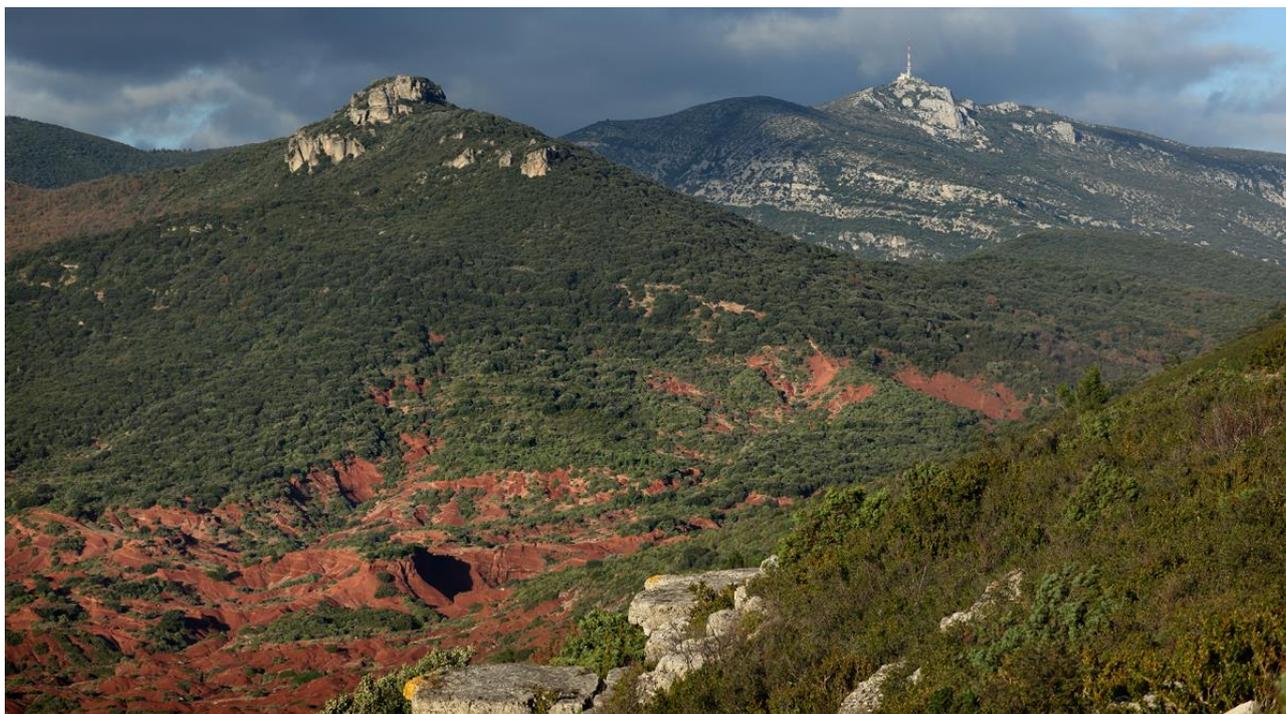
Au départ du village viticole de St Jean de la Blaquière nous monterons entre vignes et forêt vers les petits sommets servant de contrefort au Larzac avant de monter en sous-bois au rocher des vierges et son sommet rocheux à 536 m dominant le cœur de l'Hérault. On descend ensuite en sous-bois puis sur une petite crête ouverte avant de traverser les ruffes du Salagou et leur terres rouges formant de petits canyons très typiques appelés : Canyons du diable. On continue enfin entre garrigue et vignoble en terres rouges pour revenir sur Saint Jean



Niveau: P2/T2. Distance 15 km, Dénivelée positive : 550 m, Temps de marche hors pauses 5h00

Covoiturage : 80 kms A / R. (soit 32 €) 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 15 janvier 2023: Crespian et le massif des Lens (30)

Randonnée facile au départ de Crespian vers le plateau calcaire du massif de Lens, une réserve écologique.

Menacée en été par les incendies, cette réserve se ressource en hiver.

Niveau : P1T1 - Distance : 11 km - Dénivelée positive : 330 m - Temps de marche hors pause : 3 h. Covoiturage : 90 km A/R

Covoiturage : 90 km A/R soit 36 € 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](#)



Dimanche 22 janvier 2023 : Pic de la Coquillade / Saint Michel de Mourcairol (34)

Au-dessus de la vallée de l'Orb se dresse le Pic de la Coquillade à 696m. Situé dans le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, nous pourrons admirer au sommet les monts d'Orb, l'Espinouse, et la mer par temps clair.



Cette boucle de 12km nous fera traverser les ruines de Mourcairol (petite cité fortifiée sur la montagne, avec ses remparts carolingiens et la chapelle de Saint-Michel-de-Mourcairol) ; et nous permettra d'emprunter la crête nord de la Femme morte.

Niveau : P2/T2 - Distance : 12 km - Dénivelée positive : 717 m - Temps de marche hors pause : 4 h 00.

Covoiturage : 160 km A/R (soit 64 €) 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 29 janvier 2023 : Pas de randonnée

Pas de randonnée programmée mais peut-être un projet neige d'ici là... qui sait.... C'est de saison...

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

Stéphanie, Doan et Clément

