



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 7 janvier au 28 janvier 2024

4 randonnées pour les 4 premiers dimanches de l'année 2024 !

Merci à toutes celles et ceux qui participent à l'élaboration de ce programme et à la vie de la section Randonnée, à leur engagement et à leur sens du bénévolat.



Dimanche 7 janvier 2024 : Assas (34)



Descriptif : Cette randonnée au départ du village d'Assas nous mènera à travers la garrigue, et les vignes vers le village de Saint-Vincent-de-Barbeyrargues.

Nous longerons un élevage de taureau de Camargue. De retour sur Assas nous passerons à côté du château et de l'église saint Martial et du lavoir du village.

Sur le parcours vous aurez l'occasion de bénéficier de point de vue sur la mer, le pic Saint Loup et la garrigue.

Randonnée sans grande difficulté à l'exception d'un passage un peu escarpé.

Niveau : P2/T2– Distance : 16 kms – Dénivelée positive : 200 m - Temps de marche hors pauses : 5h.

Covoiturage : kms A/R soit € (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 : Bertrand au 06 86 32 88 27.

Dimanche 14 janvier 2024 : Rocher du causse – Claret ⁽³⁴⁾



Descriptif :

Cette randonnée nous amènera au Nord de Montpellier dans les garrigues du Pic Saint Loup.

Au départ de Claret nous monterons vers la crête de Taillade à la frontière avec le Gard et offrant de jolies vues à travers sa pinède. Nous continuerons sur la montagne du Causse et ses prairies arides et falaises pour arriver au rocher du causse et son site historique offrant un joli point de vue. Un sentier en corniche puis nous redescendons dans la pinède puis le vignoble pour revenir sur Claret.

Longue randonnée composée en grande majorité de pistes et de sentiers raides vers le rocher.

Niveau : P3/T3 - Distance : 19,2 km - Dénivelée positive : 450 m - Temps de marche hors pauses : 5h20.

Covoiturage : 62 km A/R soit 25€ (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.

Dimanche 21 janvier 2024 : De l'Hospitalet à Ste Eulalie ⁽¹²⁾



Descriptif :

Randonnée sur le Larzac qui relie deux cités templières dans un paysage contrasté de steppes austères, plaine fertile et contreforts boisés de la vallée du Cernon.

Niveau : P2/T1 - Distance : 15 km - Dénivelée positive : 300 m - Temps de marche hors pauses : 4h30.

Covoiturage : 120 km A/R soit 48€ + parking payant sur place (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.

Dimanche 28 janvier 2024 : Pont du Hasard - Corconne (34)



Descriptif :

Pour ce dimanche, que diriez-vous de partir à l'assaut de la chapelle de Corconne et de tenter notre chance au Pont du Hasard ? Cette randonnée au-dessus du village de Corconne nous réserve quelques surprises techniques. Si les chèvres y arrivent avec 4 sabots, pourquoi pas nous avec 2 pieds et 2 mains ?

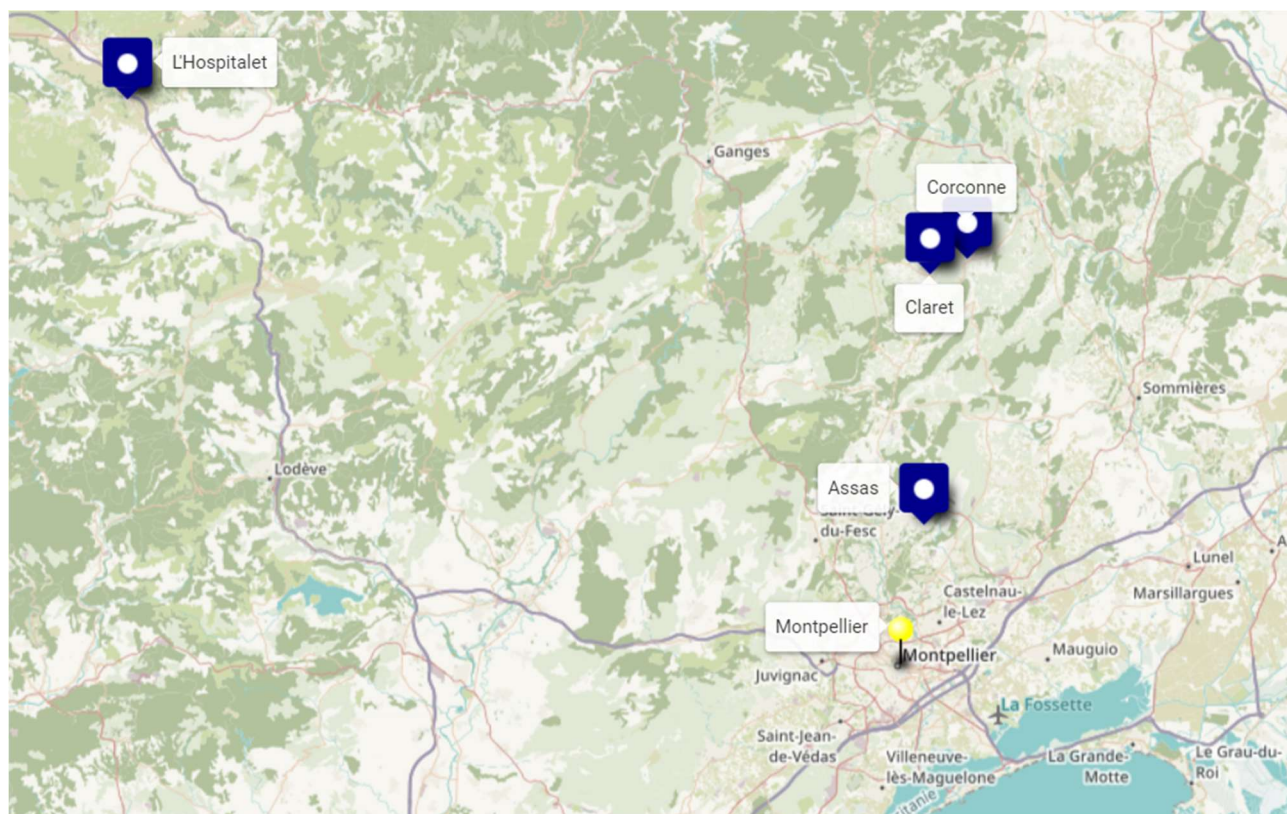
La 1ère partie de l'itinéraire, dans un canyon déchirant la falaise, regroupe les difficultés qui font aussi tout l'attrait de la journée. Après le repas sous les murs de la chapelle nous prolongerons par une boucle, sur un bon sentier, dans la partie sud de la forêt de Coutach avant de redescendre en longeant la falaise née de l'effondrement des calcaires fragiles.

Niveau : P2/T1+ (se renseigner auprès de l'animateur) – Distance : 12 kms – Dénivelée positive : 380 m - Temps de marche hors pauses : 3h30.

Covoiturage : 73 kms 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 : Jérôme au 06 72 25 83 57.

Carte des randonnées de janvier 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