

Organisateur

Michel Durand-Gasselien
06 70 24 73 86

07-RW10

« *Entre terre et ciel* »

HAUTES TERRES CÉVENOLES

Du 28 décembre 2006 au 4 janvier 2007

Niveaux M / ▲

ATTENTION ! RANDONNÉE A PRIORI À RAQUETTE

Edition du 19 octobre 2006

1 – PRESENTATION GENERALE

Randonnée itinérante de 8 jours à travers le parc national des Cévennes. De Villefort (Lozère) au Vigan (Gard), nous passerons par les hauteurs du Lozère, du Bougès et de l'Aigoual, et ferons étape dans quelques villages à la charnière de ces différentes régions : le Pont-de-Montvert, Florac (où nous réveillerons), Barre-des-Cévennes, l'Espérou.

Niveaux M / ▲ : cette sortie s'adresse à des personnes en bonne condition physique, endurantes, marchant à allure normale et régulière ; elle comporte des passages hors sentiers en terrain peu difficile, mais risquant d'être enneigé. Les journées étant courtes à cette époque, il importera de tenir un horaire.

Equipement : impérativement adapté aux aléas météorologiques, notamment les « tourmentes » génératrices de froidure, et la neige qui pourrait être abondante et nécessiter de chausser des raquettes pour faciliter la progression (voir détail § 4).

Vous n'avez jamais marché à raquette ? Pas d'inquiétude, l'apprentissage est facile et immédiat.
MERCİ DE ME CONTACTER AVANT DE VOUS INSCRIRE.

2 – PROGRAMME

Le programme est indiqué dans ses grandes lignes. Il est susceptible de quelques aménagements.

Jour 0 – Mercredi 27 décembre : rendez-vous à Nîmes à l'hôtel Terminus-Audrans, 23 avenue Feuchères (c'est l'avenue en face de la gare), tél. 04 66 29 20 14. Chambres familiales et petit-déjeuner compris dans la participation aux frais. Le lendemain, le train pour Villefort étant à 08h00, nous quitterons l'hôtel à 07h45.

Jour 1 – Jeudi 28 décembre : la crête du Bousquillou
Transfert Nîmes TER 08h00 – 09h33 Villefort (590 m), départ de la randonnée
13 km, + 880 m, - 50 m, 5 h de marche, étape au Mas de la Barque (1425 m)

Jour 2 – Vendredi 29 décembre : le pic Cassini (1680 m) et les sources du Tarn
16 km, + 350 m, - 360 m, 6 h de marche, étape à Mont-Lozère (1416 m)

Jour 3 – Samedi 30 décembre : le sommet de Finiels (1699 m), point culminant des Cévennes
15 km, + 310 m, - 850 m, 6 h de marche, étape au Pont-de-Montvert (875 m)

Jour 4 – Dimanche 31 décembre : la montagne du Bougès
23 km, + 710 m, - 1050 m, 7 h de marche, étape à Florac (540 m)
☞ *Pour cette étape, un peu longue pour la saison, nous marcherons de manière plus soutenue que les jours précédents.*

REVEILLON DU NOUVEL AN

Jour 5 – Lundi 1^{er} janvier : les cans (hauts plateaux calcaires)
16 km, + 550 m, - 160 m, 6 h de marche, étape à Barre-des-Cévennes (930 m)

Jour 6 – Mardi 2 janvier : la can de l'Hospitalet et la draille de transhumance
23 km, + 430 m, - 270 m, 7 h de marche, étape à Aire-de-Côte (1085 m)
☞ *Même remarque que pour le jour 4.*

Jour 7 – Mercredi 3 janvier : le mont Aigoual (1565 m), « mont de la mer et de l'océan »
13 km, + 550 m, - 420 m, 5 h de marche, étape à l'Espérou (1222 m)

Jour 8 – Jeudi 4 janvier : la grande draille du Languedoc
20 km, + 100 m, - 1100 m, 6 h ½ de marche, terme de la randonnée au Vigan (230 m)
Transfert Le Vigan Car STDG 16h40 – 18h30 Nîmes
Séparation à l'arrivée du car à Nîmes.

3 – TRANSPORTS

Chacun s'occupe de ses billets de train Paris – Nîmes
- **aller mercredi 27 décembre** :
TGV toutes les heures au départ de Paris-Lyon, durée de trajet 3 h, dernier train à 20h24.
- **retour jeudi 4 janvier** :
Nîmes TGV 19h05 – 22h06 Paris-Lyon. Attention, c'est le dernier train !

Les transferts prévus au programme (Nîmes – Villefort et le Vigan – Nîmes) sont inclus dans la participation aux frais.

4 – EQUIPEMENT

Equipelement pour la randonnée en montagne enneigée (voir aide-mémoire in fine). Portez particulièrement l'attention sur la protection des extrémités :

- **les pieds**, avec des chaussettes chaudes (prévoir rechange), des chaussures de montagne d'une très bonne imperméabilité et des guêtres pour empêcher la neige de rentrer dedans ;
- **les mains**, protégées par des gants de montagne, qui se composent en général d'un gant intérieur amovible en fibre polaire ou laine et d'un gant extérieur imperméable et résistant ;
- **la tête**, protégée du froid par un bonnet pouvant couvrir les oreilles, complété si nécessaire par la capuche de la veste de montagne ; un masque de ski est très apprécié en cas de tempête de neige.

Considérons *a priori* qu'il y aura suffisamment de neige pour justifier d'emporter des **raquettes** (munies de fixation à plaque articulée, genre TSL 225). Elles peuvent être louées à *la Haute Route*, 33 bd Henri IV, 75004 Paris, tél. 01 42 72 38 43.

Pour votre **sécurité**, emportez impérativement une paire de bâtons de marche munis de rondelles neige, une couverture de survie (modèle plastifié) et un sifflet (peut être utile en cas de brouillard).

Attention au superflu, vous devrez porter votre sac pendant 8 jours. Celui-ci (sans l'eau ni les raquettes) ne devrait pas peser plus de 6 ou 7 kg.

5 – HEBERGEMENT, RESTAURATION

Nuitée et petit-déjeuner à l'hôtel au rendez-vous à Nîmes, demi-pensions en gîte d'étape ou hôtel pendant

la randonnée, compris dans la participation aux frais. Les pique-niques et les en-cas sont à la discrétion de chacun. Prévoyez 3 pique-niques d'avance car il n'y aura pas de ravitaillement avant le Pont-de-Montvert. Toutefois, possibilité de commander des pique-niques aux gîtes (6 ou 7 €).

6 – NOMBRE DE PARTICIPANTS, INSCRIPTION

Nombre de participants : 8, organisateur compris. Inscription au CAF Ile-de-France après m'avoir contacté, à l'aide d'un bulletin d'inscription, en y joignant la participation aux frais. Ouverture des inscriptions jeudi 26 octobre, mais vous pouvez me contacter et envoyer votre bulletin dès parution de la fiche technique.

7 – PARTICIPATION AUX FRAIS

Le budget est de 370 € par personne, comprenant la nuitée et le petit-déjeuner du rendez-vous à Nîmes, les hébergements en demi-pension pendant la randonnée (y compris le repas de réveillon), les transferts prévus au programme, les droits d'inscription et une participation aux frais de l'organisateur. Comme d'habitude, je solderai à la fin le compte de chacun en fonction des dépenses qui lui seront effectivement imputées.

Le budget ne comprend pas le transport aller-retour pour Nîmes, les pique-niques, en-cas et boissons en dehors des repas, ainsi que d'éventuels frais supplémentaires. Les adhérents des associations CAF hors Île-de-France doivent ajouter 7 € de droit d'inscription.

Assurance : le CAF propose pour toute sortie de plusieurs jours l'assurance annulation. Celle-ci est facultative et est à régler en sus (voir avec le secrétariat).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL

(Aide-mémoire indicatif)

N'EMPORTEZ QUE LE STRICTE NÉCESSAIRE (CF. § 4)

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes (housse de transport superflue)
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Bâtons de marche avec rondelles neige (paire)
- Raquettes à neige avec fixation à plaque articulée
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Masque de ski
- Gourde et/ou thermos
- Canif
- Lampe frontale (piles neuves)
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise

- Pantalon
- Ceinture
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (très bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Rechanges pour le soir
- Chaussons (pour le gîte)
- SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL :**
- Veste imperméable
- Surpantalon imperméable
- Polaire ou doudoune
- Bonnet ou passe-montagne
- Gants de montagne (intérieur et extérieur)
- Casquette
- Foulard

VIVRES

- Pique-niques et en-cas (cf. § 5)
- Gâteries personnelles

DIVERS

- Crème solaire

- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Drap-sac (sac à viande)
- Boules Quiès

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour pique-nique, pot, gâteries...)
- Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train
- ET ...**
- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue
- Téléphone portable