

du **18/12/2010** au **19/12/2010**

avec *Marie-Hélène Carré*

## Dans les Monts d'Ambazac



*Deux jours de randonnée dans un « massif » méconnu mais accessible, pour une escapade hivernale loin des néons et de l'agitation des centres commerciaux en cette période de fin d'année....sur ces premières hauteurs annonçant le Massif Central, qui forment, après la platitude du pays charentais à l'ouest, une barrière climatique nord-sud, on trouve les témoignages d'une vie pastorale ancienne (abris de bergers, pont romain, mégalithes, monastère, ...) et un milieu naturel préservé (tourbière, landes, étangs, forêts, chemins creux, postes d'observation d'oiseaux...) que nous découvrirons au départ d'un gîte douillet, entièrement réservé pour tout le week end, pour un « jumelage » de deux clubs alpins.*

### PROGRAMME :

#### Vendredi 17 décembre :

Départ possible de Paris le vendredi soir, **rendez-vous à 20h40 à la gare de SAINT SULPICE LAURIERE** (ligne Paris-Toulouse, gare située au nord de Limoges, entre Châteauroux et Limoges). Je vous attendrai à l'arrivée - voir horaires détaillés aller et retour, rubrique « Transport » ci-dessous. Transfert en taxi jusqu'à Lasgorceix, le hameau où se trouve notre gîte, près du village de Saint Léger La Montagne (eh oui !). Prévoir votre pique nique dans le train, sauf le dessert, prévu à l'arrivée avec une tisane d'accueil, partagés avec les participants du CAF de Limoges déjà présents sur les lieux.

## **Samedi 18 décembre et Dimanche 19 décembre :**

2 randonnées en boucle de 25 à 28 km maxi, au départ du gîte, sur les chemins creux et les pistes forestières, à la découverte des sites remarquables des Monts d'Ambazac : la réserve de la Tourbière des Dauges et ses plantes carnivores, l'étang de Pierre Miller, la lande sèche du Puy Rond, les chaos rocheux, la Pierre Branlante, la Pierre Tremblante, le Puy de Sauvagnac (point culminant, 702 m, sans oxygène), la croix du pâtre, l'abbaye de Grandmont, les loges de bergers,....

**Samedi soir :** retour au gîte en fin d'après-midi, apéro, puis petite randonnée nocturne pour aller dîner au restaurant du village de Saint Léger la Montagne, à environ 2 km du gîte (n'oubliez pas vos lampes frontales !)

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel, et pourra être modifié, notamment en fonction des conditions météorologiques (mauvais temps, vent violent, enneigement,...), des conditions de terrain, d'obstacles imprévus, de la forme des participants et de la cohésion du groupe, et pour d'autres raisons de sécurité.*

## **COUT PREVISIONNEL**

**95 €** comprenant les 2 nuits en gîte + les 2 petits déjeuners, le repas du samedi soir au restaurant, le transfert aller-retour en taxi entre la gare de St Sulpice Laurière et le gîte, le dessert et le pot du vendredi soir, ainsi que les frais CAF et les frais d'organisation. Ne sont pas compris : les en-cas, piques niques (2) et vivres de courses qui seront « tirés du sac », le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et retour.

## **NIVEAU**

**Niveau Moyen.** Cette sortie se déroule essentiellement sur sentiers et comporte des dénivelés raisonnables; nous marcherons à une allure permettant de nous réchauffer, mais cependant modérée. Une saison très humide, de fortes gelées, ou un enneigement précoce, pourraient rendre certains passages boueux ou glissants, mais guère davantage que dans les forêts d'Ile de France en hiver. Seule une chute de neige exceptionnelle en début d'hiver, comme en décembre 2009, pourrait modifier le niveau de difficulté. Je ferai dans tous les cas un point sur les conditions météo et l'équipement nécessaire dans la semaine précédant la sortie. Le portage sera réduit puisque les randonnées se feront à la journée, en boucle (possibilité de laisser des affaires au gîte les 2 jours).

## **HEBERGEMENT, RESTAURATION, RAVITAILLEMENT**

**Hébergement** en gîte confortable (couvertures fournies, prévoir drap-sac, serviette et affaires de toilette, chaussons ou chaussures légères).

Les petits déjeuners seront pris au gîte, le repas du samedi soir sera pris au restaurant.

Les **repas du midi (2)** seront « tirés du sac » et pris sur le terrain. Prévoir des piques niques adaptés à la saison hivernale (*il est parfois difficile d'écaler les œufs durs avec les gants...*)

## **EQUIPEMENT**

**Indispensable :** chaussures de marche montantes et imperméables, déjà rôdées mais pas usées, sac à dos, **gants**, **bonnet**, guêtres, gourde(s) et thermos contenance totale 2 litres, **lampe frontale** (avec piles neuves), **sifflet** (léger, en plastique), chaussettes de rechange, **vêtements chauds** type polaire + veste type goretex ou anorak, lunettes de soleil (on ne sait jamais.....), pharmacie personnelle, votre **carte du CAF** à jour de cotisation 2011, couverture de survie, en-cas et piques niques (2), chaussons ou chaussures légères et tenue de rechange pour le soir, et bonne humeur en quantité illimitée.

**Utile :** thermos pour boisson chaude, bâtons de marche, sur-sac, sur-pantalon, cape de pluie, sacs plastiques, boules Quiès, en option appareil photo, téléphone portable (éteint en cours de randonnée).....

**CARTOGRAPHIE :** cartes IGN 1/25 000 Série Bleue n° 2030 E et 2130 O.

**TRANSPORTS :** à la charge de chaque participant, chacun achète ses billets de train. Le programme est adapté aux horaires de train ci-dessous (à vérifier) :

### **Aller vendredi 17 décembre :**

Départ de Paris-Austerlitz à 17h32 par train TéoZ n°3661, arrivée à Châteauroux à 19h29, puis TER départ Châteauroux à 19h38, arrivée à Saint Sulpice Laurière à 20h37, *ou* :  
Départ de Paris-Austerlitz à 17h02 par train TéoZ n°3657, arrivée à la Souterraine à 19h34, puis TER départ La Souterraine à 20h23, arrivée à Saint Sulpice Laurière à 20h37 (c'est le même TER). Tarif indicatif : 22 à 25€

Il y a des Prem's à 17€ pour Limoges (il y a aussi un train « TéoZ éco » partant de Paris en fin de matinée, Paris-Limoges 15€) : vous pouvez prendre un Prem's pour Limoges et descendre avant - à Châteauroux ou La Souterraine, si le train TéoZ s'y arrête - et acheter un billet TER pour Saint Sulpice Laurière en complément, ou encore « remonter » par TER de Limoges à Saint Sulpice Laurière - dernier horaire utile le vendredi soir pour être au rendez-vous pour le taxi : départ Limoges 19h48, arrivée Saint Sulpice Laurière 20h12.

Me contacter si vous arrivez plus tôt à Limoges, 1 ou 2 places seront peut-être disponibles en co-voiturage avec les participants du CAF de Limoges.

**Retour dimanche 19 décembre :** taxi prévu pour un départ de Saint Sulpice Laurière par TER à 18h20, arrivée Châteauroux 19h21, puis TéoZ n° 3672 départ Châteauroux 19h30, arrivée à Paris Austerlitz 21h28. (tarif Prem's éventuel dans ce train au départ de Limoges 18h25, ou autres possibilités plus tard, dernier train départ Limoges 20h12, arrivée Paris Austerlitz 23h25).

### **INSCRIPTIONS :**

à partir du mardi 14 septembre 2010. Inscription effective après versement de 95 €, auprès du secrétariat du CAF Ile de France, 12 rue Boissonade 75014 Paris.

*Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat.*

### **ORGANISATION ET NOMBRE DE PARTICIPANTS :** (7 avec l'organisatrice) :

Ce week end est commun avec le Club Alpin de Limoges : à l'ouverture des inscriptions, il y a **6 places pour le CAF Ile de France (en plus de l'organisatrice)**, et 6 places pour le CAF de Limoges, soit 12 places en tout, car il y a 12 lits dans le gîte. Mais, comme certains lits sont des lits à 2 places, si 2 participants souhaitent partager un lit double, merci de me le signaler lors de votre inscription, cela permettra de prendre des participants supplémentaires (ceux inscrits sur la liste d'attente, donc n'hésitez pas à vous y inscrire !).

### **Renseignements complémentaires :**

N'hésitez pas à me contacter : envoyez- moi un courriel par le Kifaikoi . A bientôt !

