

« LES MONTS DES MONÉDIÈRES » (RANDONNÉE-CAMPING)

SUC AU MAY - PARC NATUREL RÉGIONAL DE MILLEVACHES

Week-end (de Pâques) du Samedi 30 mars au Lundi 1<sup>er</sup> avril 2013 - Itinérant niveau M+ ▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

*Les Monts des Monédières, qui font partie du Massif Central, constituent un petit massif granitique dans le département de la Corrèze. Son point le plus haut, le Puy de la Monédière culmine à 919 m, mais c'est depuis le Suc-au-May (908 m) que nous irons découvrir le panorama à 360° : chaîne des Puy, Monts du Cantal, Monts Dore, plateau des Millevaches ...*



**Niveau requis** : moyen<sup>+</sup> et ▲, pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne faciles et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, temps de recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...). Environ 60 km en 3 jours, 1300 m de dénivelée positive et 1067 m de dénivelée négative.

**Description du parcours** : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie).

1 <sup>ère</sup> étape	Samedi 30 mars	17 km	D+ 520 m, D- 412 m
	Rassemblement à la gare d'Uzerche où nous prenons un taxi à destination de Chamboulive ; départ de notre randonnée, étangs de la Cambuse, Serre, Aigueperce, la Gente, Lafarge, Beaumont, étang de Ganezande, recherche d'un lieu sauvage pour l'installation de notre camp.		
2 <sup>ème</sup> étape	Dimanche 31 mars	23 km	D+ 470 m, D- 420 m
	Direction le Massif des Monédières, ascension du Suc-au-May (908 m) par le cirque de Freysselines, table d'orientation, Lasmay, Veix, Auxilliat, puis recherche d'un lieu sauvage pour l'installation de notre camp.		
3 <sup>ème</sup> étape	Lundi 1 <sup>er</sup> avril	20 km	D+ 310 m, D- 235 m
	Forêt domaniale de Viam-Lestards, étang de Mouna, Le Monteil, Bel-Air, Le Massoutre ; arrivée à Bugeat où nous trouverons bien un bistro en attendant notre train pour Limoges et Paris.		

**Inscription, coût** : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez vous préinscrire en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un règlement de 20 € vous sera demandé. Ce règlement couvre les frais administratifs (11,50 €) et une provision de 8,50 € pour le taxi. Les frais réels seront comptabilisés en fin de séjour et régularisés (en + ou -) directement par l'organisateur auprès des participants.

Ouverture officielle de la sortie le 21 décembre avec la confirmation de votre inscription selon modalités en vigueur et dans la limite des 8 places disponibles (places limitées pour raison de taxi).

**Pour se rendre sur place** : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billets SNCF aller Paris/Uzerche et retour Bugeat/Paris.

**Rendez-vous** : à 07h30 samedi sur le quai du départ à Paris Gare d'Austerlitz, ou à la gare d'Uzerche à 11h36.

**HORAIRES SNCF préconisés**  
(à confirmer)

<b>Trajet aller :</b>	Samedi 30 mars		
	Paris Gare d'Austerlitz	départ 07h50	Intercité n° 3611
	Uzerche	arrivée 11h36	
<b>Trajet retour :</b>	Lundi 1 <sup>er</sup> avril		
	Bugeat	départ 18h34	TER n° 68607
	Limoges Bénédictins	arrivée 19h58, départ 20h06	Intercité n° 3690
	Paris Gare d'Austerlitz	arrivée 23h18 (ou 23h26 selon les sources)	

**Équipement** (liste non exhaustive) : sac à dos de 45 à 65 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 à 3 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules.

Cartes facultatives : IGN au 1:25000<sup>ème</sup> n° 2133 E (Treignac), 2232 O (Bugeat) et 2233 O (Corrèze).

**Nourriture** : aucun des villages traversés ne possède de commerce d'alimentation, vous devrez prendre vos repas du samedi midi au lundi midi, plus des en-cas ; si vous voulez limiter le poids : prenez des aliments lyophilisés et énergétiques. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde avant le départ.



Église de Chamboulive



Table d'orientation du Suc-au-May

**Nota** : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture,  
... et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne  
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C