

« LE CAUSSE DU LARZAC » (RANDONNÉE-CAMPING)

PARC NATUREL RÉGIONAL DES GRANDS CAUSSES - de ROQUEFORT-sur-SOULZON à MILLAU

4 jours du jeudi 25 au dimanche 28 mai 2017 - Itinérant niveau M+ ▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 ou 07 50 99 09 04 - pascal-baud@wanadoo.fr

Sur plus de 1000 km² s'étend le Causse du Larzac. Au départ de Roquefort-sur-Soulzon, célèbre pour son fromage de brebis, nous parcourrons le Parc Naturel régional du Grand Causse, inscrit au patrimoine de l'Unesco pour rejoindre Millau.



Niveau requis : moyen⁺ et ▲ (voir définition sur le site du Caf-Idf), 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 et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, participation à la recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...). Le terrain étant rocheux il ne sera pas toujours facile de planter les tentes.

→ Environ 80 km en 4 jours, 1600 m de dénivelée positive et 1750 m de dénivelée négative, ce qui laissera du temps pour les pauses.

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

La découpe précise des étapes n'est pas figée et dépend des lieux sauvages choisis pour les campements.

1 ^{ère} étape	<u>Jeudi 25 mai</u>	21 km	D+ 600 m	D- 550 m	Rassemblement et prise en charge du groupe à la gare de Tournemire-Roquefort. Nous prendrons un petit déjeuner à l'auberge des Orchidées, puis départ pour Roquefort-sur-Soulzon, Carcan, Montclarat, Roucangel, Fournials, dolmen de Coste-Plane, Viala-du-Pas-de-Jaux. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.
2 ^{ème} étape	<u>Vendredi 26 mai</u>	21 km	D+ 700 m	D- 450 m	St-Paul-des-Fonts, la Coste, le Belou, la Carbonnière, Ste-Eulalie-de-Cernon, Puech de Mus, la Cavalerie. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.
3 ^{ème} étape	<u>Samedi 27 mai</u>	21 km	D+ 150 m	D- 200 m	Plantation du Bicentenaire de la Révolution, Rajal des Gorps, Bouissan, Beaumescure, Malmont. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.
4 ^{ème} étape	<u>Dimanche 28 mai</u>	17 km	D+ 150 m	D- 550 m	Cirque du Boundalou, point de vue sur le viaduc de Millau, Creissels par le pas d'Estrech, arrivée à Millau. Déjeuner au restaurant facultatif, visite libre de la ville, puis gare routière SNCF, dispersion du groupe. Car pour Montpellier puis train pour Paris.

Inscription, coût : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un règlement de 17 € vous sera demandé pour les frais administratifs. Date de début de validation des inscriptions le jeudi 15 décembre selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles.

Budget : seront à votre charge : les transports (aller pour Tournemire-Roquefort et retour depuis Millau), l'hôtel à Béziers, le petit-déjeuner à Tournemire, le restaurant à Millau, les pauses bistro ...

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. À la date de parution de cette fiche technique la situation des trains n'est pas claire. Depuis Paris l'idéal est le train de nuit, mais il n'existera probablement plus. La solution palliative est de partir en TGV pour Béziers et de dormir à l'hôtel IBIS Budget (rue Racine, 800 m de la gare), compter environ 20 à 25 € que vous réglerez sur place. L'organisateur réservera des chambres à 2 lits pour ceux qui choisiront cette option.

Rendez-vous : facultatif mercredi vers 21h00 au bar face à la voie 14 à Paris Gare d'Austerlitz, ou à Paris Gare de Lyon devant le quai du départ, rendez-vous officiel et prise en charge du groupe à la gare de Tournemire-Roquefort à l'arrivée du train.

HORAIRES SNCF préconisés (à confirmer)

(attention : si vous prenez la version Paris-Béziers par le TGV, évitez si possible d'acheter 1 billet non remboursable)

Trajet aller :	Mercredi 24 mai		
	Paris Gare d'Austerlitz	départ 21h39	Intercité de nuit n° 3731
Changement à :	Narbonne (le jeudi 25 mai)	arrivée 05h58, départ 06h17	TGV n° 6204
	Béziers	arrivée 06h30	
ou	Paris Gare de Lyon	départ 19h04	TGV n° 6219
	Béziers	arrivée 23h24	nuit à l'hôtel
puis	Jeudi 25 mai		
	Béziers	départ 6h42	TER n° 78650
	Tournemire-Roquefort	arrivée 08h10	
Trajet retour :	Dimanche 28 mai		
	Millau	départ 17h16	Autocar n° 34123
Changement à :	Montpellier-Saint-Roch	arrivée 18h55, départ 19h26	TGV n° 6222
	Paris Gare de Lyon	arrivée 22h45	

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 ou autogonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 à 3 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, produit purificateur d'eau, protections contre les ampoules et les coups de soleil, bâtons de marche (si vous en avez l'habitude), votre carte d'adhérent au CAF-IdF, de la monnaie pour les pauses bistro, etc. Carte facultative : IGN n° 2541 OT.

Nourriture : vous devrez prendre vos repas du jeudi midi au dimanche matin, plus des en-cas. Il n'est pas prévu de ravitaillement en cours de trajet car il est peu probable que nous passions dans les villages aux heures d'ouverture des magasins.



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 – Site internet : 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