

FICHE TECHNIQUE

Le chemin de Saint-Guilhem – Réf : 19-RW04

Date : du vendredi 26 octobre au samedi 3 novembre 2018

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : ▲▲

Nombre de personnes : 10 (y compris l'organisatrice)

Début de validation des inscriptions : jeudi 28 juin

Vendredi 26 octobre

Rendez-vous dans la gare de **BANASSAC – LA CANOURGUE** à **16h34**, heure de l'arrivée du train venant de Clermont-Ferrand, devant les guichets.

Le voyage jusqu'à BANASSAC – LA CANOURGUE est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif : Paris – Gare de Bercy 9h01, arrivée à Clermont-Ferrand à 12h36, re-départ à 13h03, arrivée à Banassac – La Canourgue à 16h34.

Visite du bourg de La Canourgue, « petite Venise lozérienne » nichée au fond du vallon de l'Urugne.

Randonnées journalières

Date	Trajet	Distance, dénivelé	Description
Samedi 27 octobre	La Canourgue – Sainte Enimie	21,5 km + 150 m ; - 470 m	Court trajet en taxi jusqu'aux Fons, puis traversée du Causse de Sauveterre et splendide arrivée à Sainte-Enimie dans les gorges du Tarn.
Dimanche 28 octobre	Sainte Enimie - Meyrueis	21,3 km + 100 m ; - 380 m	Court trajet en taxi jusqu'au Mas St Chély, puis traversée du Causse Méjean et descente sur Meyrueis.
Lundi 29 octobre	Meyruès - L'Espérou	20,9 km + 740 m ; - 287 m	Abîme de Bramabiau, remontée de la vallée du Bonheur jusqu'au col de la Serreyrède, puis grande draille d'Aubrac.
Mardi 30 octobre	L'Espérou – Le Vigan	18,2 km + 130 m ; -1120m	Par le col de la Broue et le village médiéval d'Aulas.
Mercredi 31 octobre	Le Vigan - Navacelles	23,9 km + 481 m ; - 386 m	Montée au Causse de Blandas et descente dans le cirque de Navacelles (passage délicat dans les éboulis).

Jeudi 1er novembre	Navacelles – Les Natges	17,5 km + 470 m ; - 322 m	Montée à travers les gorges de la Vis pour rejoindre le plateau de St Maurice de Navacelles (passage un peu vertigineux).
Vendredi 2 novembre	Les Natges – St Guilhem le Désert	16,5 km + 330 m ; - 710 m	Descente vers la plaine du Languedoc et arrivée à St Guilhem, abbaye de Gellone.

Samedi 3 novembre

Visite de l'abbaye de Gellone, XI^e - XII^e siècles, « rose au cœur des montagnes ».

Bus à 12h45 pour Montpellier, puis tramway pour la **gare SNCF de MONTPELLIER** où nous arriverons **vers 14h10**.

Le voyage de retour à partir de MONTPELLIER est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif : Montpellier TGV à 14h56, changement à Lyon, puis TGV pour Paris, arrivée à Paris – Gare de Lyon à 19h01.

Hébergements, restauration

Les hébergements se font en gîte d'étape avec dortoirs collectifs ou chambres à plusieurs lits. Les repas du soir et les petits-déjeuners sont tous compris dans le prix. Les boissons ne sont pas comprises, ni les pique-niques de midi.

Difficultés

Cette randonnée est accessible à toute personne pratiquant régulièrement la marche sur une bonne distance avec du dénivelé et capable de porter son sac complet sur le dos tous les jours. Le terrain est parfois pierreux et il faut s'attendre à des passages un peu vertigineux. La vitesse de marche restera toujours modérée (300 ou 350 m/h à la montée ; 3,5 ou 4 km/h sur du plat).

Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et de la forme des participants.

Equipement

Toutes les affaires devront tenir dans un sac à dos de 30 à 40L que nous porterons au complet tous les jours. Il faudra donc n'emporter que le strict nécessaire.

Habillement habituel de randonnée.

Chaussures de randonnée.

Bâtons de marche si vous en avez l'habitude.

Sur-sac et cape de pluie.

Sacs plastiques pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie.

Gourde 1 L minimum.

Lunettes de soleil.

Crème solaire.

Habits de rechange pour le soir et le train avec chaussures légères.

Drap-sac très léger.

Nécessaire de toilette avec serviette de toilette très légère.

Petite pharmacie personnelle.

Bouchons d'oreilles éventuellement (contre les ronflements...des autres)

Frontale ou lampe de poche.

Un sifflet (indispensable au cas où quelqu'un se perdrait).

Dépense totale à prévoir : 450 € par personne.

Cette somme comprend : Les hébergements, les repas du soir, les petits-déjeuners, le prix des taxis, du bus et du tramway pour Montpellier, les frais du CAF île de France, une participation aux frais de l'organisatrice.

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller jusqu'à Banassac - La Canourgue et retour à partir de Montpellier, les visites s'il y en a, les pique-niques de midi, les boissons.

La demande d'inscription n'est prise en compte qu'après le versement de **450 €** en ligne ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France (paiement possible dès la parution de la fiche technique). Il existe une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demander au secrétariat pour plus d'informations.

Lire aussi [les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation de sortie.](#)

Attention : les participants devront être à jour de leur adhésion au club pour 2018/2019 sous peine de voir leur inscription annulée au dernier moment.