

## LES MONTS DU FOREZ

du 28 avril au 5 mai 2019



### Sortie avec Accord préalable de l'organisateur

*Entre Auvergne et Lyonnais, le Forez est un vieux pays vert et bleu qui est associé à un paysage globalement rural, où se sont rencontrés Oc et Oil. Culturellement, la région du Forez se découpe en quatre grandes parties, les étangs et volcans, les cotes du Forez, les crêtes boisées et les Hautes Chaumes. La montagne est omniprésente notamment son échine granitique et son point culminant Pierre sur haute. Le parcours emprunte une partie du GR 3, lequel fut le premier GR créé en 1947 et nous fera évoluer entre forêts de feuillus et résineux jusqu'au hautes chaumes, sans oublier le pays de la fourme, que nous dégusterons à l'occasion, entre autres spécialités telles que les râpées le patia auvergnat et la brique du Forez, parmi les plus connues.*

**Technique :** Δ (quelques passages hors pistes) pas de difficulté technique.

**Physique :** **Moyen+.**

**Nombre de personnes :** 8 (organisateur compris)

**Date d'ouverture des inscriptions :** 24 Janvier 2019

**Hébergement :** gîtes d'étape, gîtes à la ferme.

**Transport :** Train à la charge de chacun, lieu de rendez-vous ; gare de Montbrison dimanche à 16h00.

**Aller :** dimanche 28 avril 2019 : Paris Bercy (Intercité 5955) 9h01- 12h34, Clermont F. (autocar 31115) 13h05– Montbrison 15h51 (46€ loisir).

**Retour :** dimanche 05 mai 2019 : Bas-Monistrol (TER 89959) 11h29-12h04 - St Etienne Chateauxreux (TGV Inoui 6695) 12h13 - 15h04 Paris gare de Lyon (40€ prem's).

*{les infos horaires/tarifs sont celles connues au moment de la rédaction de la fiche et peuvent évoluer dans le temps, donc à vérifier attentivement}*

**Inscription :** Coût global, hors transport train, de l'ordre de 390 Euros.

Ce coût inclut les nuitées en ½ pension, les frais administratifs du CAF, une participation aux frais de l'organisateur. Les repas du midi sont tirés du sac (prévoir 3 pique-niques). Versement de 390€ à l'inscription ou en 2 fois, 200€ à l'inscription et de 190€ à régler 30 jours avant le départ. Ce coût n'inclut pas le transport train A/R à la charge de chacun, les visites, les boissons et les pique-niques du midi.

**Programme****J1. Verrières en Forez**

Visite brève de la cité historique de Montbrison et de sa collégiale Notre Dame d'Espérance, mise en jambe jusqu'à notre gîte dans un village voisin.

11 km, + 500 - 90.

**J2. St Bonnet le Courreau**

Village de montagne après St Bonnet, dont l'activité est principalement les élevages laitiers pour la fabrication de la Fourme de Montbrison. Gîte à la ferme, possibilité d'achat de fromage et charcuteries. Boucherie au village de St Bonnet.

25 km, + 660 - 640.

**J3. La Chamba**

Journée entre forêt, pâtures fleuries et hameaux anciens. Le gîte pourra nous faire déguster des spécialités du Forez.

26 km, + 1070 - 670.

**J4. Valcivières**

Une journée sur les crêtes en partie en forêt avec le passage au point culminant du Forez, Pierre sur haute (1634m). L'emplacement du gîte offre une vue exceptionnelle sur le cirque de Valcivières avec le village en contrebas et les différents hameaux peuplant la commune et derrière, la chaîne des Puys (Puy de Dôme et Massif du Sancy).

Epicerie locale au gîte avec produits du terroir.

25 km, + 620 - 510.

**J5. La chapelle en lafaye**

Le sentier continue sur les crêtes en descente progressive jusqu'à la Chapelle où nous serons logés en gîte communal. Restaurant à proximité, pas de ravitaillement.

30 km, + 370 - 650.

**J6. Chambles**

Journée qui nous mènera vers la Loire où le gîte d'étape en surplombe les gorges. Pas de ravitaillement.

28 km, + 520 - 950.

**J7. Bas en Basset**

Parcours de la journée en partie dans les gorges de la Loire, gîte communal. Tous commerces en chemin à Aurec. Commerces à proximité du gîte.

31 km, + 690 - 850.

**J8. Monistrol**

Retour vers Paris au départ de la gare de Bas-Monistrol.

6km, +100 -90



**Equipement :***Pour la randonnée :*

- bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves),
- bâtons,
- vêtements efficaces contre la pluie, + couvre sac à dos.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps et sèche difficilement.

- privilégier les vêtements techniques (fibres creuses évacuant la transpiration),
- sweat ou veste polaire,
- veste de montagne facultative, polaire et coupe-vent peut suffire,
- 1 pantalon de toile, 1 shorts, 2 T-shirts technique,
- chaussettes de randonnée (prévoir rechange),
- 1 chapeau de soleil, 1 foulard,
- 1 bonnet et 1 paire de gants.
- 1 sifflet.

*Pour l'étape*

- tenues de rechange et chaussures légères,
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles,
- affaires de toilette, serviette technique (light).
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- drap sac en soie (sac à viande).

*Et aussi :*

- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 gourde + poche à eau pour une capacité de 2.0 litres au total.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- 1 pochette étanche pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets de transport, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (à adapter en fonction ses besoins médicaux) : Pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), élastoplaste (préventif) et double peau (ampoules), antalgique type paracétamol.

Carte CAF obligatoire.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

**Inscription** : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 24/01/2019. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 390€. Il existe une assurance annulation, contacter le secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 11/04/17.

**Cartographie**: carte IGN 1/25 000 ; n° 2832E, 2731E, 2732E, 2733E, 2833O, 2833E, 2834O.