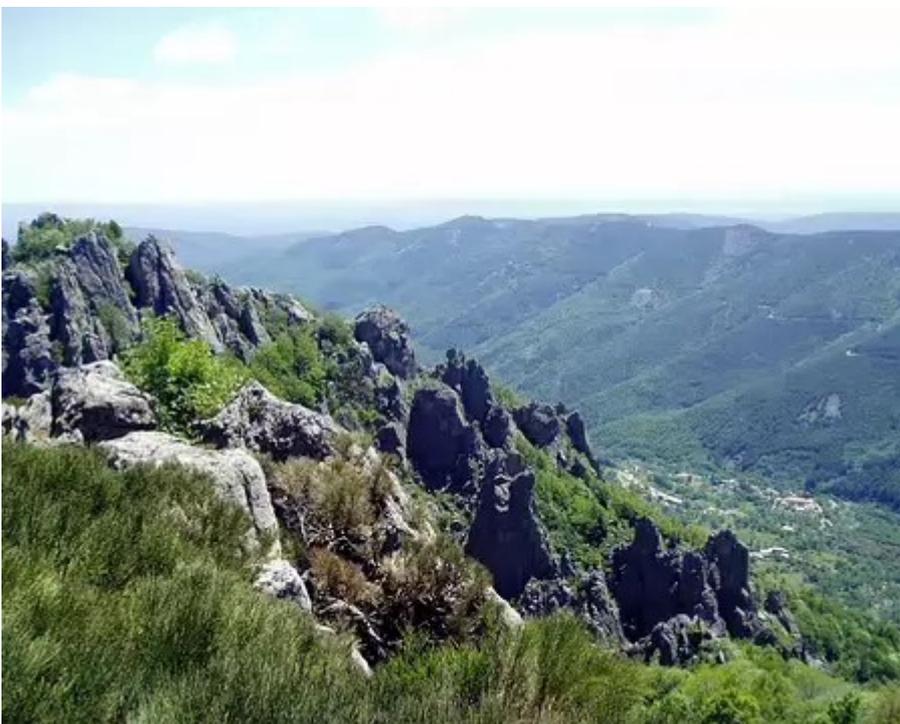


# Itinérance d'ouest en est dans les montagnes ardéchoises

du dimanche 20 avril 2025 au samedi 26 avril 2025

|                                             |                                         |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Encadrant : <a href="#">Marie Hélène C.</a> | Niveau : <b>Soutenu T2</b> <sup>1</sup> |
| Avec accord : <b>Oui</b>                    | Itinérant avec portage                  |
| Effectif maximum : <b>6</b>                 | Gîte d'étape                            |

En partant de la vallée du Cévenol, cap vers l'est pour une itinérance sur le versant sud de la montagne ardéchoise, en passant par le Tanargue : grand air et espaces sauvages !



## Niveau et esprit

Niveau et esprit

*"Il est fort dangereux de sortir de chez soi, on prend la route et si on ne regarde pas où l'on met les pieds, on ne sait pas jusqu'où cela peut nous mener", J.R.R. Tolkien*

L'idée est, en partant de la vallée du Cévenol, au pied du Mont Lozère, de rejoindre les contreforts de la vallée du Rhône, par un cheminement globalement ouest-est, mais en prenant des libertés par rapport à la ligne droite, pour ne pas manquer ni les panoramas depuis les crêtes, ni les vallées creusées par les cours d'eau qui descendent du massif du Tanargue, pas plus que les sentiers sauvages, les villages perchés, et les hameaux perdus où nous rencontrerons celles et ceux qui ont choisi de rester ou de s'installer loin de

1voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

la ville.

Cette sortie s'adresse aux randonneurs et randonneuses ayant déjà une expérience de randonnée en itinérance, qui se seront suffisamment entraînés cet hiver pour enchaîner les étapes d'un peu plus de 20km et de 1000m de dénivelé chaque jour. Le rythme de montée sera 400m/h environ, les descentes se feront avec prudence et sans courir.

Bien que l'altitude reste modeste dans cette partie sud du Massif Central (le point culminant de la randonnée est de 1500m), l'effort nécessaire et l'ambiance seront ceux d'une randonnée en montagne, avec des pentes abruptes, des drailles et des pistes forestières alternant avec des sentiers empierrés et escarpés, des passages ventés en crête et d'autres sans doute humides le long des rivières, un environnement sauvage, des conditions d'hébergement parfois rustiques et des variations possibles de la météo, d'une atmosphère encore quasi hivernale sur les crêtes et sur la montagne du Tanargue fin avril, à une ambiance déjà très printanière dans les vallées. Il faudra avoir l'équipement nécessaire, dans un sac à dos le plus léger possible...

## Participation aux frais

**350 €**

**Incluant** : l'hébergement pour 6 nuitées en formule demi-pension, les frais CAF, les frais d'organisation (cartes,...)

**N'incluant pas** : le transport aller jusqu' à la gare de La Bastide Saint-Laurent-les-Bains et le transport retour depuis Largentière, les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, les dépenses personnelles.

## Transport

Transport

**Aller : Rendez-vous à la gare de La Bastide Saint-Laurent-les-Bains le dimanche 20 avril à l'arrivée du TER en provenance de Nîmes à 16h07 (départ de Nîmes Centre à 14h20, arrivée à La Bastide Saint-Laurent-les-Bains à 16h07).**

Train conseillé : TGV départ 10h42 de PARIS GARE DE LYON, arrivée Nîmes Centre à 13h44. D'autres horaires sont possibles (à vérifier lors de la mise en vente), mais attention certains TGV s'arrêtent à la gare de Nîmes Pont du Gard (et PAS à Nîmes Centre); il vous faudra alors rejoindre à temps la gare de Nîmes Centre - qui est à 14 km !! il y a quelques TER ou des bus entre les 2 gares à certaines heures, le trajet dure 30 minutes (plus le délai d'attente), sinon le taxi reste la seule option.

Il est aussi possible d'arriver à la gare de La Bastide Saint Laurent les Bains en prenant le train de Paris Bercy à Clermont-Ferrand, puis l'autocar de Clermont-Ferrand à La Bastide Saint Laurent les Bains mais c'est plus long et il peut y avoir 2 changements d'autocar.

**Retour : de LARGENTIERE à Paris Gare de Lyon. Départ samedi 26 avril en autocar** (car région Rhône Alpes, ligne E13) de LARGENTIERE à 11h41 pour AUBENAS, arrivée à 12h10 (tarif : 3€).

Autocar d'AUBENAS (départ 13h24) pour la gare de Montélimar ou la gare de Valence TGV. Puis plusieurs choix d'horaires et de tarifs de Montélimar ou de VALENCE TGV pour PARIS GARE DE LYON. Vous pouvez réserver l'ensemble du parcours d'**Aubenas à Paris Gare de Lyon** sur le site SNCF Connect avec le choix des différentes options.

## Hébergement et repas

Hébergement et repas

En gîte d'étape, en formule demi-pension (nuitée, repas du soir, petit déjeuner)

Hébergement en chambres collectives de 4 à 6 personnes, lits individuels ( lits superposés les J2, J3, J5, J6 ). Repas du soir (menu unique) et petits déjeuners préparés par nos hébergeurs et hébergeuses.

Drap sac obligatoire, taie d'oreiller (très légère !) conseillée.

Le J4, nous dormirons dans une grande "tente tipi" équipée de 6 lits juxtaposés. Il y aura des couvertures à disposition, les repas (dîner et petit déjeuner) seront préparés et servis par le propriétaire dans sa maison où une salle de bain sera à notre disposition (à 100 mètres de la tente tipi).

Les hébergements proposent des pique niques (en supplément, à régler sur place, compter de 10€ à 12€). Je ferai une commande groupée après consultation des inscrit.es 1 mois avant le départ. Nous ne trouverons pas de commerces sur le parcours avant le J5.

## Programme

Programme

### Carte IGN TOP 252838 OT

#### **J1 : Abbaye et thermalisme, se dégourdir les jambes en descendant du train**

De la gare de La Bastide (1016m) à Saint Laurent les Bains (840m) : la randonnée débute à la descente du train à la gare de La Bastide-Saint Laurent les Bains. Dès la sortie du village, nous entrons dans le département de l'Ardèche et le GR monte vers l'abbaye de Notre Dame des Neiges, érigée en 1850 par les moines trappistes, puis poursuit plein est jusqu'à la Croix du Pal (1168m). Descente sur le village de Saint Laurent les Bains (840m), petite station thermale, où nous ferons étape. **8 km , D+250m D-400m, 2 h de marche environ.**

#### **J2 : Sur la ligne de partage des eaux**

De Saint Laurent les Bains (840m) à Loubaresse (1223m) : nous pourrions emprunter vers l'est le GR de Pays "Tour de la Montagne ardéchoise" par les gorges de la Borne, mais nous choisirons plutôt, si la météo le permet, de remonter sur la crête vers Trepaloup (1355m), le col de Pratazanier (1225m), le sommet de Pezuouillouse (1346m) et le Moure de l'Abéouradou (1357m) : des noms qui garantissent le dépaysement ! Après le hameau du Bez (1224m), point de bascule entre les influences atlantiques et méditerranéennes, nous prenons la direction sud vers Loubaresse avec un petit détour par le sommet du Grand Tanargue (1511m) et le col de Meyrand (1369m), pour une vue générale de notre itinéraire des jours suivants. **21 km, D+1300m, D-950m, 7h00 de marche environ**

#### **J3 : Voie romaine et chaos rocheux**

De Loubaresse (1223m) à Monselgues (1026m) : par une piste forestière dans le massif de Prataubérat, nous dépassons la Croix de la Femme Morte (1178m) pour déboucher sur le plateau et l'ancienne voie romaine qui mène à Monselgues, notre étape du soir, que nous atteindrons après un (grand) détour par le sentier qui descend et longe la rivière Drobie après sa source. Nous traverserons des paysages variés, dont un chaos de gros rochers appelés "les boules de Gargantua" et de jolis hameaux comme Fourches (623m) et Le Chambon (537m). **24 km D+1050m, D-950m, 7h00 de marche environ**

#### **J4: Villages, rivières et hameaux des Cévennes ardéchoises**

De Monselgues (1026m) à Granzial (520m) : cap au sud-est jusqu'au village perché de Thines (511m), remontée sur la voie romaine (869m) jusqu'à la Croix de Fer (817m), descente vers le nord jusqu'au pont de Labrousse (320m), traversée de la Drobie (que nous avons longée la veille en amont) et petite remontée jusqu'au hameau de Granzial (520m), niché à flanc de forêt au-dessus du ruisseau de Sueille. **24 km, D+820m, D-1300m, 7h00 de marche environ.**

#### **J5 : D'une crête à l'autre, sur le Tour du Tanargue**

De Granzial (520m) à Laboule (668m) : notre itinéraire passe par le village de Dompnac, puis vers l'est à la Croix des Lèbres (750m) avant de remonter sur la crête vers l'altitude 936m face au Tanargue, notre objectif pour le lendemain. Après le sommet de Chaylar (1050m), nous entamons la descente vers Valgorge, traversons la rivière de la Beaume (450m), avant une remontée vers Laboule, village dominant la vallée, où nous ferons étape, au pied du Tanargue. **19 km, D+1100m, D-950m, 6h30 de marche environ.**

#### **J6 : Sur la crête du Tanargue**

De Laboule (668m) à Rocles (534m) : une rude mondée nous hisse sur la crête du Tanargue, que nous atteignons au sommet de Méjean (1452m) et que nous suivons vers l'est pendant toute la journée, en passant par le panorama du Mont Aigu (1315m) et jusqu'au Col du Merle (1074m), avant d'entamer une

descente vers le gîte d'étape du village de Rocles (524m). **18 km, D+1080m, D-1220m, 7h30 de marche environ.**

## J7 : Châtaigneraies, vignes et villages

De Rocles (534m) à Largentière (220m) : nous rejoignons Largentière, après avoir emprunté des chemins au milieu des châtaigniers, traversé encore quelques ruisseaux ainsi que quelques jolis villages, comme Jaujac, bâti sur la coulée du dernier volcan éteint d'Ardèche. **11 km, D+180m - 500m, 3 heures de marche environ.**

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des aléas des transports ou autre, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## Équipement

### Équipement

#### Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité
- Carte Vitale
- Espèces (suffisamment pour régler vos boissons et extras, y compris les pique niques)
- 1 chèque pour régler un éventuel solde, carte bancaire (mais nous ne rencontrerons peut-être aucun distributeur bancaire pendant la semaine)
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

#### Marche et portage

- **Bonnes chaussures de randonnée** de moyenne montagne imperméables avec une bonne accroche sous la semelle (pas de baskets), chaussures déjà rôdées mais pas usées
- **Bâtons de marche**
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

#### Alimentation

- 2 ou 3 pique-niques, encas, **eau pour la première étape**,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

#### Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

### Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

### Pluie ou froid

- Polaire, bon coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie, sur-pantalon de pluie, housse de pluie du sac à dos
- Guêtres "stop tout"
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac (tissu léger ou plastique) si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

### Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- **Sifflet, couverture de survie**,
- Téléphone mobile et chargeur
- **Crème et lunettes de soleil**,
- **Lampe frontale.**

### Nuitées

- **Drap-sac**, taie d'oreiller légère
- Bouchons d'oreille (pour les nuits en chambres collectives)
- Lampe frontale
- Sandales pour les gîtes

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **mardi 7 janvier 2025** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.