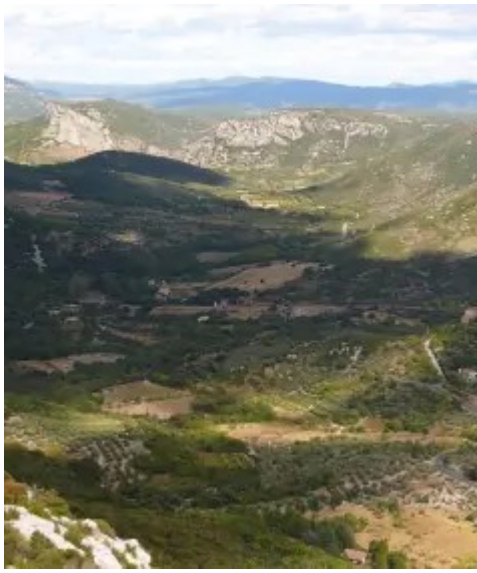
Tryptique héraultais : Roc, Ravin, Pic

du **mercredi 16 avril 2025** au **dimanche 20 avril 2025**

Encadrant : **Baptiste M.**	Niveau : **Soutenu T3** [1]
Avec accord : **Oui**	Itinérant avec portage
Effectif maximum : **3**	Refuge, gites et chambres d'hôtes

Venez découvrir quelques hauts-lieux emblématiques de l'arrière-pays montpelliérain (le pont du diable, les gorges de l'Hérault, le village de Saint-Guilhem-le-Désert, la vallée de la Buèges, le plateau du Thaurac, le ravin des Arcs et le Pic Saint-Loup) avant de rejoindre le centre historique de Montpellier en suivant au mieux l'aqueduc de Saint-Clément qui fut bâti au XVIIIe siècle afin d'alimenter Montpellier en eau depuis les sources de Saint-Clément et du Boulidou (commune de Saint-Clément-de-Rivière).



Niveau et esprit

Niveau et esprit

Parcours itinérant avec un usage fréquent de cars dont on ne peut pas rater l'unique passage. Le niveau soutenu est donc un prérequis, afin de pouvoir rattraper les éventuelles pauses surnuméraires effectuées sous une belle météo printanière.
On ajustera le rythme pour profiter au maximum des paysages de l'arrière-pays, tant que la météo et le temps nous le permettrons.

Participation aux frais

195 €

Incluant : les frais d'hébergement, une partie des repas (voir hébergement et repas), les transports locaux, les frais d'organisation, les frais de l'encadrant.

1voir ici les définitions des niveaux physique et technique.

N'incluant pas : pique-niques, en-cas et boissons.

Transport

Transport

Aller : Départ mercredi 16 avril dans la journée de PARIS. **RV devant la gare de Montpellier Saint-Roch à 17h50**.

Retours suggérés : Départ dimanche 20 avril à 19h52 ou 21h45 de Montpellier Saint-Roch. Arrivée à 23h18 ou 9h03 à PARIS (Gare de Lyon ou Austerlitz).

Hébergement et repas

Hébergement et repas

Nuitées en refuge CAF, gîtes et chambres d'hôtes. Prenez votre drap de sac.
En demi-pension, sauf pour le dîner du J3 et les repas du J5 qui seront pris en ville.

Remarque : pour le J4, j'achèterai en chemin de quoi cuisiner un dîner, et nichés au cœur du village pour la nuit, 3 participants devrons être équipés d'un matelas.

Programme

Programme

J1 : Pont du Diable > Saint-Guilhem-le-Désert. 6,5 km +350m -300m en **1h30** de marche effective [IBP=45].
Transports locaux depuis Montpellier et petite marche d'approche par la combe de Brunan entre le pont du diable et l'abbaye de Gellone à Saint-Guilhem-le-Désert.

J2 : Saint-Guilhem-le-Désert > Saint-Jean-de-Buèges. 21 km +925m -875m en **5h40** de marche effective [IBP=103].
Départ par le GR vers le château du géant qui surplombe la ville. Traversée de la forêt domaniale de Saint-Guilhem-le-Désert en passant à la Baume de l'olivier, au petit Ermitage du frère Bruno, au Puech Bouissou, au Roc de la Jarre, au **Roc de la Vigne** (709m), au mas d'Agre, au Monthaut et au Roc des Aucelous. Finalement, après une dernière pause aux sources de la Buèges nous rejoindrons Saint-Jean-de-Buèges. Option fin de journée avec un AR au Roc de Tras Castel (371m) avec 2,5 km +/-200m.

J3 : Ganges > Saint-Martin-de-Londres. 19,5 km +600m -650m en **5h00** de marche effective [IBP=92].
Départ matinal en car pour Ganges et son marché. Traversée du Rieutord normalement à sec puisqu'il disparaît à la perte du Bourrut quelques kilomètres en amont. Visite du village de Laroque bordé par l'Hérault avant de grimper sur le plateau du Thaurac pour observer le fleuve au fond du défilé. Descente jusqu'à Saint-Bauzille-en-Putois afin d'attraper le second car qui nous rapprochera du **Ravin des Arcs** creusé par le Lamalou. Poursuite jusqu'à Saint-Martin-de-Londres pour y passer la nuit en chambres d'hôtes.

J4 : Saint-Martin-de-Londres > Montferrier-sur-Lez. 27,5 km +725m -800m en **7h30** de marche effective [IBP=107].
Un peu de plaine & garrigue agrémentées de dolmens, village préhistorique afin de gagner le pied de la montagne qui caractérise le golfe de Lion : le **Pic Saint-Loup** (658m). Traversée intégrale de la crête d'ouest en est jusqu'à Saint-Mathieu-de-Tréviers pour monter dans le dernier et seul car de l'après-midi pour Montpellier. Descente à l'entrée de l'agglomération pour faire quelques courses et rejoindre notre gîte à Montferrier/Lez juché sur un piéton basaltique.

J5 : Montferrier-sur-Lez > Montpellier. 24 km +225m -250m en **5h30** de marche effective [IBP=56].
Circuit vers le centre de Montpellier en suivant au maximum le tracé de l'aqueduc de Saint-Clément jusqu'à la place du Peyrou. Visite de la vieille ville, déjeuner en terrasse, visite des quartiers modernes avant de monter dans le train pour Paris.

Images utilisées avec l'autorisation de https://randonneecevenole.fr

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant se réserve le droit de le modifier à tout moment,

notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, 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 bancaire ou espèces,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2-3 litres.

Alimentation

- 2 à 3 pique-niques, encas, eau pour la première journée,
- 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, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Housse de pluie du sac à dos,
- Tour du cou ou écharpe.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Matelas (et duvet) éventuellement pour la dernière nuit.

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 **vendredi 17 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.