Un cirque, un roc, un ravin et le Pic Saint-Loup

du **samedi 24 avril 2027** au **mardi 27 avril 2027**

Encadrant : Baptiste M.	Niveau : **Soutenu+ T3** [1]
Avec accord : **Oui**	Itinérant avec portage
Effectif maximum : **4**	Refuge et gîte d'étape

Je vous propose de venir découvrir mon ancien terrain de jeu du début des années 2000. Un climat ensoleillé, une flore riche avec des arbustes qui reprennent vite leur aise si la fréquentation du sentier diminue. A l'extrémité du cirque de l'Infernet à Saint-Guilhem-le-Désert, les gorges de l'Hérault sont alimentées par les affluents de la Buèges et du Lamalou dont nous ne manquerons pas de parcourir les vallées avant de conclure de manière assez aérienne par les crêtes du Pic Saint-Loup dominant le golfe du Lion.

Niveau et esprit

Parcours itinérant empruntant des sentiers irrégulièrement entretenus et caillouteux qui peuvent se révéler éprouvant en début de saison, d'où le niveau soutenu +. Par ailleurs, l'usage des transports en commun les 2 derniers jours ne laisse pas de place au quart d'heure de retard et suite à d'éventuelles pauses surnuméraires effectuées sous une belle météo printanière, il nous faudra allonger le pas.
On adaptera le rythme pour profiter au maximum des paysages de l'arrière-pays, tant que la météo et le temps nous le permettront.

Participation aux frais

224 €

Incluant : les frais d'hébergement, une partie des repas (voir hébergement et repas), les transports locaux et 20% des frais de séjour de l'encadrant.

N'incluant pas : le transport avant et après la sortie, les pique-niques, en-cas et boissons.

Transport

Aller : Départ vendredi 23 avril à 7h42 de Paris Gare de Lyon. RV devant le quai à 7h15. Arrivée à 11h11 à Montpellier Saint-Roch.

Retour : Départ mardi 27 avril à 18h48 de Montpellier Saint-Roch. Arrivée à 22h08 à Paris Gare de Lyon.

Hébergement et repas

Nuitées en refuge CAF, auberge et chambres d'hôtes. Prenez votre drap de sac.

En demi-pension, sauf pour le dîner du J3 qui sera pris en ville.
Les piques-niques sont tirés du sac, avec la possibilité d'acheter un sandwich pour le J2.

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

Programme

J1 : Pont du Diable > Saint-Guilhem-le-Désert. 11 à 12 km +550m -525m [IBP=58].

Transports locaux depuis Montpellier et après-midi de marche avec 3 options possibles suivant l'arrêt de descente. Dans tous les cas nous passerons par le cirque de l'Infernet pour rejoindre le refuge CAF de Saint-Guilhem-le-Désert où nous serons en demi-pension.

J2 : Saint-Guilhem-le-Désert > Saint-Jean-de-Buèges. 22 km +1150m -1050m [IBP=105].

Départ par le GR vers le château du géant qui surplombe la ville. Après un kilomètre et demi, nous quittons le GR pour une traversée sauvage de la forêt domaniale de Saint-Guilhem-le-Désert. Le sentier reste facile jusqu'à la Baume de l'olivier, puis nous prendrons un chemin de crête peu fréquenté et accidenté qui mène au Puech Bouissou en passant par le petit Ermitage du frère Bruno. Suite à ce premier morceau de bravoure du jour, nous évoluons autour des 600 m d'altitude jusqu'à monter au Roc de la Vigne (709m). Nous passons ensuite dans le versant nord, et recherchons les divers avens à proximité d'un chemin détourné qui mène au mas d'Agre. Le second morceau de bravoure est la traversée du Monthaut jusqu'au Roc des Aucelous. Le terrain n'est jamais plat, des cailloux de partout, des arbustes et après quelques recherches d'anciens balisages, nous amorçons finalement la descente pour retrouver un PR que nous suivons jusqu'aux sources de la Buèges. Suite à une pause bien méritée, il nous reste 4 kilomètres pour traverser le village de Saint-Jean-de-Buèges et trouver le confort d'une auberge.

J3 : Laroque> Saint-Martin-de-Londres. 19 km +740m -780m [IBP=46+44].

Départ matinal en taxi pour une dépose à Laroque sur la rive gauche de l'Hérault. Visite du village avant de grimper sur le plateau du Thaurac pour observer le fleuve au fond du défilé. Descente jusqu'à Saint-Bauzille-en-Putois pour prendre le déjeuner au bord du fleuve, puis nous montons pour quelques minutes dans un car qui nous rapproche du Ravin des Arcs creusé par le Lamalou. L'itinéraire est boisé quand nous jouxtons une carrière avant de plonger par un ravin peu fréquenté par les randonneurs, sur les vestiges de la route D1e4 abandonnée . Nous trouvons alors une belle sente offrant de belles vues sur les gorges creusées par le Lamalou, et rejoignons une vire qui après une baume descend vers la rivière que nous traverserons probablement à gué. Nous longeons la rive gauche pour atteindre le grand arc du ravin, puis nous nous extrayons des gorges en remontant le PR après quoi il restera 4 bons kilomètres pour découvrir nos chambres d'hôtes à Saint-Martin-de-Londres.

J4 : Saint-Martin-de-Londres > Saint-Mathieu-de-Tréviers. 14,5 km +650m -750m [IBP=70].

Nous quittons la ville par le GRP tours dans le grand Pic Saint-Loup dans l'idée de faire la traversée intégrale de la crête d'ouest en est. Passés le ruisseau de la Liquière, nous prenons le fil de la crête qui domine le village de Cazevieille, nous passons au sommet du pic St-Loup (658m) et après le pas de la Pousterle (350m) repartons sur un peu plus d'un kilomètre jusqu'au château de Montferrand. Nous apercevons en dessous la ville de Saint-Mathieu-de-Tréviers, notre arrivée pédestre pour monter dans le car à destination de Montpellier.

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

Papiers

- Carte CAF, n° téléphone de l'encadrant,
- Pièce d'identité et carte d'assurance-maladie,
- Carte bancaire et espèces.

Marche et portage

- Bonnes chaussures de marche rodées,
- Bâtons (suivant votre habitude),
- Sac à dos* de 30 à 40 litres, avec housse,
- Gourde ou poche à eau de 2 litres.

Alimentation

- 3-4 pique-niques, encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Vêtements

- Pantalon, chemise ou tee-shirt manches longues,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, gants, bonnet ou tour du cou,
- Veste imperméable et respirante,
- Guêtres ou surpantalon de pluie si besoin.

Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette, petite serviette,
- Pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Lampe frontale (blanche et rouge),
- Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil,

Nuitées

- Drap-sac, bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.

* le club loue ce type de matériel, voir les modalités.

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 **jeudi 3 décembre 2026** 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.