



Dans les Cévennes avec les OUFS !

25 au 28 mai avec Céline FALISSARD
niveau SO/SP - Δ à Δ Δ - 7 places - CAR
référence RW 51, participation 220 euros
transport compris

Niveau : SO/SP Montagne

ATTENTION, il ne s'agit PAS du tout de randonner comme DES BOURRINS. Ce n'est pas ainsi que je conçois mes sorties ni la montagne. Cette sortie ne s'adresse pas à ceux qui recherchent compétition et chrono. Pas de course à pied non plus.

Pause toute les heures. Allure montée 400m/h et pas plus. Rythme de marche max 5km/h. Endurance en longueur. Pas de grandes dénivelée sauf J2, mais longues journées. Cette sortie se situe aux limites du SO/SP montagne, des imprévus pouvant survenir il vaut mieux avoir une petite marge physique.

Rappel : le niveau soutenu s'arrête à 1500m de dénivelée montée max - 9h de marche max - 400m/h allure montée. Au delà, la sortie est cotée « sportive ».

Itinéraire prévu :

J1 : Causses Méjean

Dépose à Meyrueis (710m) vers 9h, et en pleine forme !

Nous monterons sur le Plateau des Causses Méjean pour emprunter le GR (plat), fleuretant avec les falaises sur le rebord du Plateau. A Nîmes le Vieux, chaos rocheux remarquables sur quelques kilomètres, site répertorié. Par la suite, dolmens et menhirs, panoramas Cévennes, gorges du Tarn et du Tarron. Descente sur Florac, pour la nuit. Nuitée au gîte communal équipé d'une cuisine. Apporter le repas du soir et le petit déj sauf à se rendre au bar local le matin. Nous ne devrions pas être arrivé avant 19h30. Le gîte est prévenu (tél : 04 66 45 14 93).

→ Plus de 9 h de marche mais à un pas raisonnable ! Dénivelée montée environs 500m. Δ

J2 : Entre le Mont Lozère et l'Aigoual

De Florac (550), nous emprunterons le GR Tour du Mont Lozère ainsi que le sentier de Stevenson, un chemin de crêtes parsemé de petits sommets dont le point culminant sera le Signal du Bouges (1421m), descente par de nouvelles crêtes sur Cros Bas (risque de disparition du sentier) puis remontée sur une nouvelle crête en direction de notre gîte d'étape situé dans une autre vallée au dessus de Barre les Cévennes. Demi pension au gîte Le Bouquet (Tél : 04 66 45 13 69).

→ Plus de 1500m de dénivelée et environs 28km ce qui fait une bonne journée, de Δ à Δ Δ si mauvais état des sentiers.

J3 : Corniches des Cévennes

Journée de repos et d'improvisation. Corniches des Cévennes, alternance GR et sentes peut-être disparues...Demi pension (Tél : 04 67 82 78) au gîte d'Aire de Côte (1085m).

→ Max 25 km. Δ et Δ Δ si mauvais état des sentiers.

J4 : Le Mont Aigoual

Arrivée à l'Aigoual par les crêtes (1565m). Poursuite sur les crêtes. Diverses options selon l'état général...puis retour sur Valleraugue. Probable resto collectif le dimanche soir (prévoyez quelques sous !).

→ Une petite trentaine de kilomètres selon options, dénivelée montée 800 à 1100, Δ.

•En cas de nécessité (météo, terrain, niveau du groupe,...) l'itinéraire sera modifié par l'organisateur, ce programme n'est pas contractuel.

En savoir plus :

Carto : Cartes Top 25 2641 ET, 2640 OT, 2739 OT, 2740 ET.

<http://www.cevennes.com/parcnat.htm>

<http://www.bsi.fr/pnc/index.asp>

<http://www.onf.fr/foret/dossier/aigoual/index.htm>

Transport: La participation financière comprend le coût du transport en car (120€).

Equipement :

Prévoir l'équipement classique du randonneur (veste imperméable, polaire et vêtements chauds, gants, bonnet, sac à viande, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, anti-fringales, couverture de survie, lunette de soleil et crème solaire...).

S'équiper de bonnes chaussures de randonnée est élémentaire...

Pour une intégration réussie il est conseillé d'emporter sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

Le gîte de FLORAC (J1) n'assurant pas le dîner EMPORTEZ VOTRE REPAS (il y a une cuisine équipée à disposition). **De même PAS DE PETIT DEJ prévu au gîte. Nous aurons le choix entre le café-bar à proximité ou la cuisine équipée du gîte pour ceux qui auront apporté le nécessaire.**

Carte CAF.

Ravitaillement : Samedi matin, boulangerie probable à Meyrueis. Dimanche matin à Florac. Ensuite rien de certain.

S'inscrire:

Vous pourrez vous inscrire en envoyant le bulletin d'inscription accompagné du règlement de 220€ (dont 120€ de frais de transport en car couchettes) à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

-Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

-Ou sur place : 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

RV: Porte d'Orléans statue du Général Leclerc, le mercredi 24 au soir (heure pas encore précisée Retour le lundi matin vers 5h30.



Au plaisir de vous rencontrer ! Et n'hésitez pas à me demander des précisions : celifali@tiscali.fr