

*Les eaux vives du Tarn et de la Jonte se faufilent entre d'étroites vallées composées de murailles calcaires ocre atteignant 200 m de haut. Cet espace classé Grand Site de France et patrimoine mondial de l'UNESCO est aujourd'hui l'habitat des vautours fauves. Plus haut, les causses sont truffés d'avens, de dolomies aux formes étranges et de landes sauvages. Des villages de pierres sèches ornent ces paysages où la vie pastorale est encore bien présente.*

*Pour ce séjour en randonnée accompagnée dans les Cévennes, vous êtes logés dans le village animé de Meyrueis, dans un très confortable hôtel \*\*\* avec piscine.*

## PROGRAMME

### **JOUR 1 : Montpellier - Meyrueis**

Rendez-vous à 13 h 15 à la gare SNCF Saint Roch de Montpellier avec votre guide , au point information situé au niveau supérieur (envisager un laps de temps entre l'arrivée de votre train et le rendez-vous avec votre guide).

Prévoir votre déjeuner avant le transfert en minibus jusqu'à l'hébergement à Meyrueis (2h environ de trajet).

Ou rendez-vous directement à l'hôtel à 15 h 15 , le guide vous rejoindra après avoir récupéré les autres participants à la gare (les coordonnées vous seront communiquées sur la convocation). Nous préciser à l'inscription votre lieu de rendez-vous.

Merci de vous présenter en tenue de randonnée. Dépose des bagages à l'hôtel et départ pour une balade autour de Meyrueis : montée douce vers le hameau du Marjoab, puis descente en forêt vers le château de Roquedols, retour par le col de Tribe. Vous pourrez profiter de la piscine de l'hôtel avant le dîner.

**HEURES DE MARCHÉ** : 2h30

**DÉNIVELÉ +** : 370 m

**DÉNIVELÉ -** : 370 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

### **JOUR 2 : Nivolières - Randonnée à travers le Causse Mejean**

Court transfert le matin pour Nivolières (20 km / 25 minutes), hameau perdu en plein milieu du causse Méjean. Puis changement de décor, après la verticalité et le verdoyant des gorges, c'est l'horizon et le désert ! Randonnée à travers le causse vers le site ruiniforme de Nîmes-Le-Vieux, vaste zone aux rochers dolomitiques de toutes formes. Retour à Nivolières par la doline de Fretma. Sur le chemin du retour, apparition possible des fameux chevaux de Przewalski, derniers spécimens sur terre - avec un troupeau en Mongolie - de ces ancêtres du cheval actuel.

**HEURES DE MARCHÉ** : de 4 à 5h

**DÉNIVELÉ +** : 500 m

**DÉNIVELÉ -** : 500 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

### **JOUR 3 : Le Mont Aigoual**

Transfert vers le sommet du mont Aigoual, le seigneur des lieux ! (26 km / 35 minutes). Au départ du col de la Serreyrède, coup d'œil aux les cascades de l'Hérault puis montée en forêt vers l'Arboretum de l'Hort de Dieu, lieu historique de l'étude du reboisement du massif, dominant le très haut versant sud et la haute vallée de l'Hérault. Accès ensuite au sommet du mont Aigoual culminant à 1565 m, musée météo et climatographe, vous en saurez beaucoup plus après l'avoir visité (visite incluse).

Retour au col de la Serreyrède par l'ancienne draille et Prat Payrot.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h  
**DÉNIVELÉ +** : 400 m  
**DÉNIVELÉ -** : 400 m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

#### **JOUR 4 : La Malène - Roc des Hourtous - Descente des detroits du Tarn en Barque**

Au départ du village de La Malène (24 km / 30 minutes), une randonnée vers les fameux détroits des gorges du Tarn, les plus étroits et les plus profonds des gorges. Montée au Roc des Hourtous, dominant les gorges et offrant une vue spectaculaire. Retour par le sentier de la vallée du Tarn.

Vous embarquez ensuite pour une visite guidée par les bateliers de la Malène d'une heure environ vers les Détroits, accessibles que par la rivière, une découverte exceptionnelle du canyon au fil de l'eau (sous réserve que les conditions de navigation le permettent).

**HEURES DE MARCHÉ** : 4h30 à 5h  
**DÉNIVELÉ +** : 475 m  
**DÉNIVELÉ -** : 475 m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

#### **JOUR 5 : Causse Noir - Gorges de la Jonte - Grotte Dargilan**

Court transfert pour Dargilan (9 km / 15 minutes). Départ à pied à travers le Causse Noir vers les gorges de la Jonte.

Descente dans les gorges vers les Sourguettes puis remontée vers la grotte de Dargilan.

Visite incluse de la grotte rose, découverte en 1888, 1h30 de visite (environ 2 km de marche et 110 m de dénivellation montée et descente à l'intérieur).

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h  
**DÉNIVELÉ +** : 350 m  
**DÉNIVELÉ -** : 350 m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

#### **JOUR 6 : Cassagnes - Corniches du Causse Méjean**

Au départ du hameau de Cassagnes (26 km / 40 minutes), randonnée en boucle sur les corniches du causse Méjean, les plus renommées et les plus spectaculaires.

Le paysage grandiose du Tarn et de la Jonte s'offre aux regards, avec ses falaises découpées par l'érosion que survolent les vautours, le cirque des Vases, le rocher de Capluc et le Rocher de Francbouteille.

Retour à l'hôtel après le pique-nique.

Fin du séjour vers 14 h 30 puis transfert à la gare SNCF de Montpellier Saint Roch pour 16 h 30.

Prévoir un laps de temps entre l'heure de dispersion et celle de départ de votre train.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h à 3h30

**DÉNIVELÉ +** : 380m

**DÉNIVELÉ -** : 380m

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

#### **SI VOUS VENEZ EN TRAIN :**

Accès facile en TGV jusqu'à Montpellier depuis de nombreuses villes. Retour gare SNCF de Montpellier.

ATTENTION : le rendez vous est à la gare Saint-Roch, celle du centre ville; la nouvelle gare TGV est à l'extérieur de la ville, à environ 45 minutes avec le tram (ligne 3) de la gare Saint-Roch.

#### **SI VOUS VENEZ EN VOITURE :**

Autoroute A75 jusqu'à Aguessac (5 km au Nord de Millau), puis direction Le Rozier par la D996.

Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking privé et gratuit de l'hôtel ou dans les petites rues de Meyrueis sans souci.

### NIVEAU

15 à 18 km par jour, soit 5 à 6 h de marche en moyenne.

Dénivellation à la montée de 300 à 500 m.

Sentiers parfois spectaculaires mais sans difficultés techniques particulières ni de passages vraiment vertigineux.

Sur la totalité de la semaine, à notre avis, seulement 3 passages de quelques mètres sur le sentier des corniches de la Jonte demandent une attention plus particulière : au Balcon du Vertige (seulement si on s'approche trop du bord !) le sentier passe proche du bord de la falaise et belvédère avec une barrière métallique, et au cirque des vases de Sèvres et de Chine, passage rocheux où il n'est pas interdit de poser les mains et passage du sentier sur un petit balcon sécurisé par une barrière métallique. Ce sentier est emprunté par des milliers de personnes chaque année sans problème et votre guide est là pour vous sécuriser si besoin.

### **HEBERGEMENT**

Vous serez logés en chambre de 2 personnes. Vous pouvez choisir, sous réserve de disponibilité, une chambre individuelle.

L'hôtel \*\*\* est situé dans le joli village de Meyrueis dans les Gorges de la Jonte, au pied du Mont Aigoual. Vous aurez accès à sa piscine dans un parc privé.

Accès possible à l'Espace Spa / Détente (jacuzzi, hammam, sauna, salle de sport ...). Séances à réserver et régler sur place.

Repas : Dîner et petit-déjeuner au restaurant ; pique-nique tiré du sac à midi.

### TRANSFERTS INTERNES

### PORTAGE DES BAGAGES

Vous retrouvez vos bagages à l'hôtel chaque soir.

### GROUPE

De 4 à 8 participants.

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur diplômé selon la législation en vigueur.

## **MATERIEL FOURNI**

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

#### **Vêtements**

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
  - pantalon de toile - shorts - Tee-shirts - 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
  - 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques, il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
  - 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
  - 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
  - 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac
- Pour l'étape :
- tenues de rechange et chaussures confortables
  - boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "
  - affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

#### **Matériel divers**

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut " casser " les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
  - 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...
- Pour l'étape :
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
  - 1 paire de sandales légères

### **Bagages**

- 1 sac à dos de 35 à 40 L aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires de rechange pour la semaine

### **LE PRIX COMPREND**

- L'hébergement
- Les repas tels que décrits dans le jour par jour du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6
- Les taxes de séjour
- L'encadrement
- Le minibus
- Les frais d'inscription

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- L'assurance