

CONSEILS AU RANDONNEUR

POUR VOTRE SÉCURITÉ, LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT, DU TERRITOIRE ET DE SES USAGES, NOUS VOUS PROPOSONS QUELQUES CONSEILS POUR RANDONNER MALIN :

- NE PARTEZ PAS SANS EAU NI EN-CAS ET PORTEZ DES CHAUSSURES DE RANDONNÉE À SEMELLE « CRANTÉE », UN COUVRE CHEF.
- CHOISISSEZ UN CIRCUIT ADAPTÉ À VOS CAPACITÉS DU MOMENT.
- RESPECTEZ LES HORAIRES, LE SENS DE L'ITINÉRAIRE, NE SORTEZ PAS DES SENTIERS BALISÉS.
- SOYEZ COURTOIS AVEC LES AUTRES RANDONNEURS ET LES CHASSEURS.
- RESPECTEZ LES PROPRIÉTÉS PRIVÉES, ZONES DE CULTURE, NE FAITES PAS DE FEU, ÉVITEZ LES CUEILLETES SAUVAGES, RÉFERMEZ LES BARRIÈRES APRÈS VOTRE PASSAGE.
- RESPECTEZ LA NATURE. EMPORTEZ AVEC VOUS TOUS VOS DÉTRITUS. SUR LE LIEU DU PIQUE-NIQUE IL NE DOIT RESTER AUCUNE MARQUE DE VOTRE PAUSE.

ET RAPPELEZ VOUS QUE LA RANDONNÉE C'EST BON POUR LA SANTÉ

VOUS QUI UTILISEZ RÉGULIÈREMENT LES CHEMINS DE RANDONNÉES, REJOIGNEZ-NOUS. GRÂCE À VOTRE LICENCE VOUS PARTICIPEZ À LA PROTECTION, À LA CRÉATION ET À L'ENTRETIEN DES SENTIERS QUE VOUS NOUS AIDEZ À PRÉSERVER :

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE - 04 67 41 78 58



ACCÈS - RENSEIGNEMENTS

➔ **DE MONTPELLIER :** St Gély-du-Fesc, St Martin-de-Londres, Ganges.

➔ **DE NÎMES :** Quissac, St Hippolyte-du-Fort, Ganges.

➔ **DE BÉZIERS :** Pézenas, D32 Gignac, Aniane, St Martin-de-Londres, D986 St Bauzille-de-Putois, Ganges.

➔ **DE MILLAU :** Le Caylar, St Pierre-de-la-Fage, St Marice-de-Navacelles, Gornières, St Laurent-le-Minier, Ganges.

➔ **D'ALÈS :** Anduze, St Hippolyte-du-Fort, Ganges.

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE :
Tél. : 04.67.41.78.58 / <http://herault.ffrandonnee.fr>
Office de Tourisme Cévennes Méditerranée
Tél. : 04 67 73 00 56 / www.ot-cevennes.com



AVEC LE SOUTIEN TECHNIQUE ET FINANCIER D'HERAULT SPORT

30^{ÈME} JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DE LA RANDONNÉE DANS L'HÉRAULT

**DIM 2
OCTOBRE
2011
GANGES**

Imprimé sur du papier recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA
RANDONNÉE PÉDESTRE**
Tél. : 04 67 41 78 58
<http://herault.ffrandonnee.fr>

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Comité départemental
Hérault

Un événement le comité fête son 30ème anniversaire





QUELLES QUE SOIENT VOS ENVIES DE BALADES OU DE RANDONNÉES, LE SUD DES CÉVENNES VOUS PROMET MILLE PLAISIRS.

BIENVENU À GANÇES PORTE D'ENTRÉE DU TERRITOIRE CAUSSES CÉVENNES RÉCEMMENT CLASSÉ PAR L'UNESCO AU TITRE DES PAYSAGES CULTURELS ÉVOLUTIFS ET VIVANTS. DE VASTES ÉTENDUES CALCAIRES DE COLLINES ET VALLONS FONT LA TRANSITION ENTRE LA PLAINE ET LES PREMIERS CONTREFORTS CÉVENOLS. LE CHÊNE ET LE BUIS SE MÉLANGENT À L'OLIVIER ET À LA VIGNE, CONFÉRANT AUX GARRIGUES L'ASPECT D'UN VASTE JARDIN MÉDITERRANÉEN.

AU DÉTOUR DES SENTIERS, ACCOMPAGNÉ PAR LE CHANT DES CIGALES, DÉCOUVREZ D'ANCIENS MURS EN PIERRE SÈCHE, DES MAZETS, DES CONSTRUCTIONS HYDRAULIQUES (CANAL, MEUSES) OU ENCORE DES CHARBONNIÈRES TÉMOINS D'UNE ACTIVITÉ HUMAINE ANCESTRALE.

POUR CETTE 30^{ÈME} ÉDITION AU DÉPART DE GANÇES, VOUS DÉCOUVRIREZ, CAZILHAC ET LE CHEMIN DES MEUSES, BRISSAC ET LA MONTAGNE DE LA SÉRANNE CULMINANT À 942M AVEC LE ROC BLANC, AÇONÈS ET LA CROIX DE SAINT MICISSE OU ENCORE LES SOMPTUEUSES GORGES DE L'HÉRAULT ET LE VILLAGE MÉDIÉVAL DE LAROQUE.

CETTE ANNÉE LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE DE L'HÉRAULT FÊTE SES 30 ANS MAIS ÉGALEMENT LA 30^{ÈME} JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DE LA RANDONNÉE. CETTE MANIFESTATION, ORGANISÉE PAR LES BÉNÉVOLES, SE VEUT ÊTRE LA FÊTE ANNUELLE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE. ELLE PERMET, DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE, DE DÉCOUVRIR DES PAYSAGES DE NOTRE DÉPARTEMENT AU TRAVERS DE CETTE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI A TANT DE QUALITÉS POUR LE BIEN ÊTRE DE CHACUN.

A TOUS LES AMOUREUX DE LA NATURE, RANDONNEURS, MARCHEURS OU SIMPLES PROMENEURS, VENEZ, SEUL, ENTRE AMIS OU AVEC VOTRE ASSOCIATION, PROFITER PLÉINEMENT DE CETTE FÊTE.

M. Jacques Rigaud
Président de la Communauté
de Commune des Cévennes Gangeoises
et Suménoises.
Conseiller Général du Canton de Gançes

M. Christian Bénézis
Vice Président du Conseil Général
délégué à la Santé,
Prévention, Jeunesse, Sport, Loisir, Bien Vieillir,
Président d'Hérault Sport.

M. Michel Bessière
Président du Comité
Départemental de la Randonnée
Pédestre de l'Hérault

Michel Fratissier
Maire de Gançes

LE COMITÉ OFFRE POUR SON 30^{ÈME} ANNIVERSAIRE

UN TEE-SHIRT SÉRIGRAPHIÉ 30 ANS DU COMITÉ DE L'HÉRAULT

OUVERT A TOUS

Les itinéraires proposés sont spécialement balisés pour la journée. Vous avez le choix entre 3 itinéraires de niveaux différents, permettant à chacun de randonner à son rythme. Pour votre sécurité choisissez un itinéraire adapté à votre niveau de pratique, respectez les horaires, ne sortez pas du circuit balisé. Des bénévoles seront sur les itinéraires pour votre sécurité et pour vous aider en cas de besoin.



A SAVOIR

- ➡ Le Pique-nique est tiré du sac, prévoir son gobelet pour les boissons offertes (ramenez votre gobelet des années précédentes).
- ➡ Pour la sécurité de tous, nos amis les chiens ne sont pas admis (même tenus en laisse).
- ➡ Les circuits sont débalisés une heure après l'heure limite du départ.



Accueil salle des fêtes de Gançes à partir de 7h30.

Inscriptions sur place : participation 4 euros (non licenciés) -

tarif réduit à 3 euros sur présentation de la licence FFRP, gratuit pour les moins de 12 ans.

CETTE PARTICIPATION COMPREND :

- ➡ L'ASSURANCE RC/AC SOUSCRITE PAR LE COMITÉ.
- ➡ UN SAC K'DO SERA REMIS À L'INSCRIPTION.
- ➡ LE PETIT DÉJEUNER
- ➡ UN EN-CAS SUR CHAQUE PARCOURS
- ➡ LA PARTICIPATION À LA TOMBOLA (UNE DIZAINE DE LOTS DE QUALITÉ : GPS..)
- ➡ L'APÉRITIF DE CLÔTURE



UN MARCHÉ DU TERROIR ET DE L'ARTISANAT SERA ORGANISÉ, AU RETOUR DES PARCOURS, DE 15H À 18H.

Descriptif des circuits

1) Itinéraire familial : Les Meuses 12,5 km, +/- 200 D+

Ce parcours familial vous fera découvrir le chemin des Meuses. Les Meuses de Cazilhac, 5 roues élévatrices qui font circuler l'eau jusqu'au château de Val Marie arrosant les jardins maraîchers. La première Meuse a été mise en service en 1782.

Départ entre 8h30 et 10h00



2) Itinéraire bon randonneur : Le Chapeau de Napoléon 16,5 km, +/- 400 D+

découverte du chemin des Meuses, les anciennes manufactures qui faisaient travailler 400 ouvriers et produisaient 10 tonnes de soie, les gorges de la vallée de l'Hérault, le village d'Açonès, le Fesquet...

Départ entre 8h00 et 9h30



3) Itinéraire randonneur expérimenté : La Séranne 27 km, +/- 1000 D+

Découverte du chemin des Meuses de Cazilhac, vue sur le bassin de Gançes en montant sur la Séranne, du sanctuaire de Notre Dame du Suc, du château et du parc de Brissac...

Départ entre 8h00 et 9h00

