RANDO PLAISIRS

Association affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre

Départ : ***Au niveau du 20, avenue Yves Nat*** *à Béziers.*
Rendez-vous à 8h15 (ou à 9h15 si ***). ***Départ impératif à 8h30 (ou à 9h30).***
Retour : horaire variable
Les longueurs et les dénivelés fournis pour chaque rando ne sont que des valeurs approximatives.

Pour les ***nouvelles et nouveaux venu(e)s****,* ***avant votre première rando*** *et pour tous renseignements, contactez-nous au* ***06 41 17 27 31,***
ou par mail à l'adresse : ***randoplaisirs34500@gmail.com***

Attention, les chiens ne sont pas admis.

PROGRAMME HIVER 2026

******Dim 11 janvier : Le bois de Lugné et galette 13km-350m-2€-C***

Reprise douce pour se remettre en jambes. Déambulation dans l'arrière-pays de Lugné, relief vallonné, garrigue/maquis dense sur les hauteurs, vignes au fond des vallées, avant de longer les méandres de l'Orb. Nous admirerons en route un dolmen et un olivier millénaire de 7m de circonférence. Avant de nous séparer, nous partagerons la ***Galette des Reines et Rois de Rando Plaisirs*** *sous l'œil bienveillant de la statue de la Liberté.*

Dim 18 janvier : Ruisseau de Saint-Georges 13km-400m-4€-C

Longue montée en suivant le ruisseau de St-Georges jusqu'au plateau qui domine Lunas, la vallée du Gravezon et celle de l'Orb. Une grande partie du trajet se fera dans la Forêt domaniale des Monts d'Orb. Retour par la chapelle Saint-Georges typique de la période wisigothique.

Dim 25 janvier : Cabrières et ses mines 15km-450m-3€-L

Dès la Préhistoire, puis à l'époque romaine et jusqu'à peu, le cuivre des Monts de Cabrières a été exploité. Ce n'est pas la seule richesse de ces terrains primaires qui sont truffés de mines de barytine. Parcours agréable à la recherche du passé minier de notre département.

******Dim 1er février : La croix et le chêne de St-Abdon, et restaurant à Aigne 6km-150m-4€-C***

Entre Minerve et Aigne, le vieux chêne de Saint-Abdon domine la plaine. Belle vue sur la vallée de la Cesse et la Caunette. Près du chêne, se trouve la croix de Saint-Abdon. Jadis, les habitants de Minerve imploraient ce Saint par temps de sécheresse, afin que vienne la pluie.

Après cette escapade matinale, on se rendra au restaurant ***lo Cagarol*** *où nous attend de quoi régaler nos papilles. Un beau moment de bonne humeur et de convivialité en perspective.*

Repas tout compris (apéro, vin, café) 32€ pour les adhérents et 37€ pour les non adhérents
.

Réservation en bas de programme. Dernier délai le **25 janvier**

***Dim 8 février : Le hameau de Torteilhan 12km-350m-4€-C**

Du Poujol-sur-Orb, par une ancienne draille qui conduisait sur l'Espinouse, nous atteindrons le village de Combes accroché à sa montagne, puis, perdu au fond des bois, Torteilhan. Enfin, nous rejoindrons par le Camin Farrat notre point de départ, après avoir suivi un chemin qui avait quasiment disparu et qui aujourd'hui a été réhabilité.

Dim 15 février : La mine de plomb 12km-500m-4€-C

Qui connaît Saint-Martial ? De ce hameau du Minervois aux maisons alignées, serrées sur les rives de la Cessière, nous partirons pour retrouver les traces d'une ancienne mine de plomb située sur les hauteurs. Des cailloux gris, communs, un peu lourds qui cachent le métal précieux et dont l'éclat se transmet dans l'œil du géologue amateur. C'est bon de redevenir un enfant.

Dim 22 février : La Montagne de Capimont 13km-500m-3€-C

Pour commencer un petit tour sur le causse de Bédarieux aux murettes en calcaire blanc qui lui donnent un petit air bien rangé. Le village de Villemagne-l'Argentière nous étonnera par ses nombreux vestiges d'art roman, témoins d'une splendeur passée. Enfin, après un parcours en crête sur une monotrace, nous prendrons un peu de repos sur le site de ND-de-Capimont.

Dim 1er mars : Devès, ruffes et causse basaltique 13km-450m-3€-C

Carlencas est au carrefour de trois unités géologiques remarquables : le Devès (ce n'est pas le mari de la Devèze), petit plateau du Secondaire formé de calcaire dolomitique et de poches de bauxite, les ruffes de la fin du Primaire et une langue basaltique récente. Des atmosphères contrastées.

Dim 8 mars : Le pic de la Coquillade 12km-550m-2€-L

Au pied des Avant-Monts, Cabrerolles, où repose Michel Polac, est un charmant village surplombé par son château et sa chapelle castrale fortifiée. Après une longue montée à travers un épais maquis, nous atteindrons le point culminant de la rando : le pic de la Coquillade, altitude 696m. Vue panoramique sur la plaine littorale et sur l'Espinouse. Pour terminer en beauté, nous irons rendre une petite visite au Trou de Météore, curiosité géologique.

***Dim 15 mars : Ecrivains Combattants et crête de Coudière 11km-400m-4€-C**

La forêt des Ecrivains Combattants a été plantée en l'honneur des écrivains tombés à la guerre de 14. Elle dégage une atmosphère paisible que nos Poilus auraient sans doute appréciée s'ils en avaient eu la possibilité. On suivra ensuite la crête de Coudière qui se prolonge par le Suquet. Elle est jalonnée de nombreux dolmens et offre des vues saisissantes sur les gorges de Madale.

***Dim 22 mars : Chapelle des Centeilles 12km-350m-5€-C**

Notre itinéraire démarre de la chapelle des Centeilles sise sur la commune de Siran. Cet édifice fort connu au Moyen-Âge attirait foule lors de sa foire réputée. En chemin, quelques capitelles, un ancien camp gallo-romain, le pech de la Bade avec vue plongeante sur l'Enfer. Il est encore temps de se repentir.

***Dim 29 mars : La Crête de Lousses et la Sure 14km-400m-5€-L**

Une belle rando d'une grande diversité, notamment géologique : des ruffes, du grès, des dolomies, un peu de volcanisme. Le tour de la petite montagne de la Sure, au bord du Salagou, est d'un exotisme séduisant. Beaux points de vue depuis la crête de Lousses.

ATTENTION, passage à l'heure d'été

Animateurs

C=Claude 06 41 17 27 31

L=Laurent 06 95 24 18 34

Adhésion individuelle : 43 € - Adhésion familiale : 77 € - Moins de 26 ans : 22 €

Les réservations ou les inscriptions se font par mail à l'adresse :

randoplaisirs34500@gmail.com

Indiquez clairement le nombre de personnes qui réservent ou s'inscrivent.

Vous pouvez remettre votre paiement à un animateur ou l'envoyer par courrier à l'adresse :
Rando Plaisirs 2, passage François Clauzel 34500 Béziers. Dans ce dernier cas, **signalez votre envoi par un mail.**
Les chèques seront libellés à l'ordre de Rando Plaisirs.

La réservation ne sera effective qu'après réception du paiement.

Réservation pour le repas du 1er février (avant le 25/01)

Nom et prénom :

Nombre de repas :

N'oubliez pas de visiter notre site,

randoplaisirs-beziers.go.yo.fr

RÈGLEMENT

Pour participer aux activités de ***RANDO PLAISIRS***

Association loi 1901 affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre

Pour pouvoir randonner à Rando Plaisirs, ***l'adhésion est obligatoire.***
Toutefois, deux randonnées d'essai sont autorisées. Dans tous les cas, lors de la première sortie, vous aurez à remplir une fiche de renseignements et à accepter le présent règlement.

La **cotisation annuelle** se divise en trois parts :

- la **licence** à la F.F.R.P
- l'**assurance** (responsabilité civile et accidents corporels)
- la **contribution** au fonctionnement de l'association.

La loi n° 84610 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents, et de délivrer une licence à tous les membres randonneurs.

Pour que l'on puisse vous délivrer une première licence, vous devez **impérativement fournir** un **Certificat Médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique sportive** (CACI)**.**
Aucune licence ne sera délivrée en cas d'absence du CACI.
Les années suivantes, vous devrez faire savoir à l'association que vous avez pris connaissance du questionnaire de santé qui vous aura été envoyé.

Pour les mineurs venant seuls, une autorisation parentale est nécessaire.

QUELQUES RÈGLES À RESPECTER

La randonnée en groupe nécessite de se conformer à certaines règles car cette activité se déroule dans une nature vivante à respecter, elle n'est pas sans danger, et sa pratique est collective.
L'animateur est responsable du groupe qu'il conduit. Il a une **obligation de sécurité**. Il assume une responsabilité civile contractuelle, et sa responsabilité pénale peut être engagée en cas de préjudice grave. Á ce titre, **il est fait obligation aux adhérents de respecter les décisions raisonnables de l'animateur.** Celui-ci peut refuser un adhérent si les conditions de sécurité ne sont pas requises.

Pour votre sécurité, pour celle du groupe

- Soyez correctement équipé : bonnes chaussures, lampe de poche, couverture de survie, vêtements chauds et de pluie, sifflet …
- Ne fumez qu'après avoir demandé l'avis de l'animateur
- Ne jetez pas de pierres du haut des ponts ou des falaises
- **Aux bifurcations, assurez-vous que celui qui vous suit a bien vu la direction que vous allez prendre, sinon attendez (**règle valable à pied et en voiture)**.**
- Si votre allure est vive, attendez régulièrement le reste du groupe et arrêtez-vous obligatoirement aux bifurcations afin de faciliter la tâche de l'animateur et d'éviter de vous égarer. Pour partir en avant du groupe, avant de quitter l'animateur, demandez-lui jusqu'à quel repère sur le terrain vous pouvez marcher
- Signalez à un membre du groupe tout arrêt hors du sentier
- Si malgré cela, vous avez perdu le groupe, **revenez à l'endroit où un randonneur vous a vu pour la dernière fois**
- Laissez votre chien à la maison
- Ne présumez pas de vos forces. Quand la randonnée est annoncée difficile, il est plus sage de vous abstenir si votre condition physique n'est pas satisfaisante
- Alimentez-vous suffisamment, buvez souvent
- Méfiez-vous des pentes herbeuses, des dalles glissantes, des éboulis, **soyez toujours attentif**.

Respectez votre environnement

- Ne laissez derrière vous aucune trace de votre passage.
- Pour sauvegarder les sentiers et éviter l'érosion du sol, n'empruntez pas de raccourcis, ne coupez pas les virages.
- Avant de cueillir une plante, assurez-vous auprès de l'animateur qu'elle n'est pas rare ou protégée, et n'oubliez pas que les fleurs fanent vite !
- Ne piétinez pas les zones cultivées, respectez les récoltes, refermez les barrières pour le bétail.
- Ne soyez pas trop bruyant pour pouvoir observer la faune sauvage.
- Soyez discret en traversant les zones habitées, et évitez les effusions de joie trop sonores sur le lieu de notre rendez-vous matinal.

Soyez respectueux de ceux qui randonnent avec vous et des organisateurs

- Même si chacun doit pouvoir pratiquer la marche à son allure pour apprécier cette activité physique, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul, mais que vous randonnez avec d'autres personnes qui ne sont pas là pour chercher vainement à vous rejoindre ou pour passer leur temps à vous attendre. Si chacun fait un effort, les différences de rythmes ne seront pas un problème pour le groupe et pour l'animateur.
- Arrivez **à l'heure au rendez-vous.**
- Rando Plaisirs pratique le covoiturage pour limiter entre autres le nombre de véhicules se rendant sur le lieu de randonnée. Pour une organisation optimale, tout conducteur peut être sollicité pour y participer en cas de besoin. **Ecoutez les consignes de l'animateur** (nombre de voitures, nombre de personnes par voiture) et **évitez que ce soit toujours les mêmes qui prennent leur véhicule.**
- Si vous profitez du covoiturage, n'oubliez pas de donner à votre chauffeur la participation indiquée sur le programme et de prendre les précautions nécessaires pour ne pas salir le véhicule emprunté.
- Pour se rendre sur le lieu de la rando, sauf exception pour les longs trajets sur autoroute, la première voiture surveille la deuxième qui surveille la troisième…etc. Si par exemple la quatrième voiture est distanciée, la troisième attend, ce qui fait attendre la deuxième…etc. Roulez légèrement en dessous de la vitesse autorisée. Suivez attentivement les consignes de l'animateur. Gardez lors du transport en voiture votre téléphone allumé sur vous pour pouvoir communiquer rapidement d'une voiture à l'autre en cas de problème.
- Respectez les modalités de réservation pour certaines sorties, en particulier les délais pour les inscriptions et les paiements à effectuer avant ces sorties. L'adhésion est obligatoire pour celles sur plusieurs jours, sauf pour les « invités » ne résidant pas dans le Biterrois qui se verront proposer un Pass Découverte. En cas d'annulation de votre réservation, si des frais ont été engagés, l'intégralité, ou une partie, du montant du séjour ne sera pas remboursée

Si la météo prévoit avec une forte probabilité un **risque de pluie** pour le dimanche et si l'animateur décide d'annuler ou de changer de destination dès le samedi, l'information vous sera transmise par **mail** le **samedi** au plus tard à **21 h. Donc, regardez votre messagerie le samedi soir.**

Tout manquement au présent règlement pourra entraîner l'exclusion sans remboursement de la cotisation. Cette exclusion devra respecter la procédure fixée par les statuts.

Pour faciliter la tâche du secrétariat, **signaler tout changement dans vos coordonnées :** adresse, téléphone, courriel.

Regardez, écoutez, sentez, goûtez, découvrez, prenez du plaisir et bonne balade.