

**FFRandonnée** 

[www.ffrandonnee34.fr](http://www.ffrandonnee34.fr) **Hérault**

# 32<sup>e</sup> Fête

# de la Randonnée pédestre de l'Hérault

3 circuits : 8,5 km, 15 km, 19 km



*.... et participez au défi de la Banque Alimentaire*



## Dimanche 6 octobre 2013 à St Jean de Buèges



---

# EDITO

---

Situé dans la garrigue languedocienne au sud des Cévennes, Saint-Jean-de-Buèges est un beau village médiéval blotti au creux d'une vallée verdoyante, plantée de vignes et d'oliviers. La vallée a été creusée par les eaux changeantes de la Buèges, rivière tour à tour tumultueuse et paisible, qui sait se montrer sous son meilleur jour, pour offrir au visiteur une halte rafraîchissante sur ses berges ombragées. Le château de Baulx, restauré depuis peu, semble veiller sur le village, au pied du Roc Tras Castel. C'est de ce cadre enchanteur que partiront cette année les trois circuits inscrits au programme 2013.

Cette manifestation organisée en étroite partenariat avec Hérault Sport et la Communauté de Communes du Grand Pic St Loup se veut être la Fête de la Randonnée. Comme les autres années près de 80 bénévoles seront sur le terrain pour vous permettre de passer, dans une ambiance conviviale et détendue, une agréable journée. Mais cette année nous souhaitons qu'elle soit, en plus, solidaire des plus démunis du département.

Pour ce faire nous vous lançons un défi : **donner à la Banque Alimentaire plus de 400 kg de denrées longue conservation** (conserves, café, riz, huile, chocolat, pâte, farine...).

M. Gilles Mazel  
Maire de  
St Jean de Buèges

M. Alain Poulet  
Président de la  
Communauté  
de communes du  
Grand Pic St Loup

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

M. Alain Béréziat  
Président  
Banque  
Alimentaire  
de l'Hérault

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

---

## ORGANISATION

---

**Accueil à la salle des fêtes de St Jean de Buèges à partir de 7H30. Inscriptions sur place : 5 euros** pour les non licenciés, tarif réduit à **3 euros** sur présentation de la licence de la FFRandonnée. **Gratuit pour les moins de 12 ans.**

Cette participation comprend :

- une assurance RC/AC souscrite par le Comité, FFRandonnée34
- un sac K'do remis à l'inscription,
- le petit déjeuner offert par la Communauté de Communes du Grand Pic St Loup,
- un en-cas sur les parcours,
- la participation à la tombola, tirage à partir de 16H45 (lots de qualité, un GPS...),
- l'apéritif de clôture offert par la Communauté de Communes du Grand Pic St Loup.
- un marché de producteurs sera organisé de 15H à 18H,
- La découverte d'ateliers sur corde (pont de singe et tyrolienne).

**Un verre réutilisable vous sera proposé contre une caution de 1€, restituée à ceux qui ramèneront le verre.**

> **Le pique-nique est tiré du sac.**

> **Les chiens ne sont pas admis sauf accompagnant des malvoyants.**

> **Tout randonneur devra se conformer au Code Rural et au Code de la Route.**

> Choisissez un itinéraire adapté à votre niveau de pratique, respectez les horaires, ne sortez pas du sentier balisé. **Il sera débalisé 1 heure après l'heure limite de départ.**

---

## OPERATION BANQUE ALIMENTAIRE

---

**Pensez à déposer vos dons de conserves alimentaires dans les bacs prévus à cet effet au stand inscription.**

# DESCRIPTIF DES CIRCUITS

**Itinéraire familial : 8,5 km +/- 245 m D+**



Il vous permettra de faire une balade à proximité de St Jean de Buèges et de découvrir la résurgence de la Buèges (lieu de pique-nique).  
**Départ entre 9H30 et 10H30.**

**Itinéraire bon randonneur : 15 km +/- 800 m D+**



Après être passé au pied du Tras Castel, vous effectuerez une 'agréable' grimpette par Combe Belle et vous reviendrez tranquillement le long de la rivière La Buèges.

**Départ entre 8H30 et 9H30.**

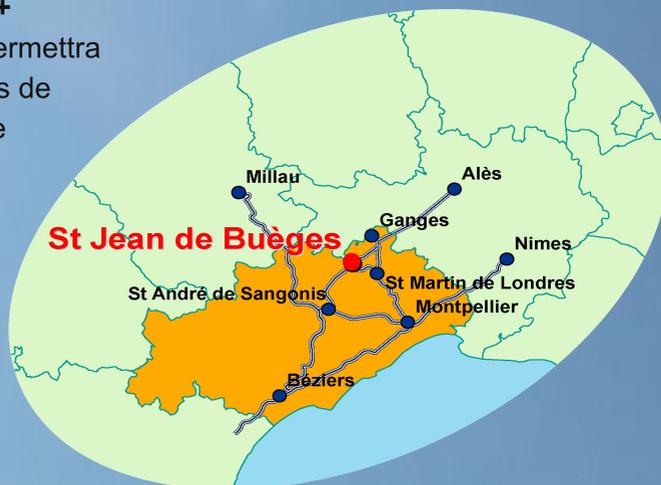
**Itinéraire randonneur expérimenté :**



**19 km +/- 1090 m D+**

Cet itinéraire vous permettra d'arpenter les 2 côtés de la vallée, le cirque de la Seranne puis les pentes du Monhaut.

**Départ entre 8H00 et 9H00.**



## ACCÈS ROUTIERS

- ➡ De Montpellier : 45 km, par St Gely du Fesc, St Martin de Londres, Causse de la Selle.
- ➡ D'Alès : 65 km, par St Hippolyte du Fort, St Bauzille de Putois, Brissac.
- ➡ De Nîmes : 78 km, par Quissac, St Hippolyte du Fort, St Bauzille de Putois.
- ➡ De Béziers : 83 km, par A75, puis A750 sortie 58, St Guilhem le Désert, Causse de la Selle.
- ➡ De Millau : 110 km, par A75, puis A750 sortie 58, St Guilhem le Désert, Causse de la Selle.

# CONSEILS AUX RANDONNEURS

**Nous vous rappelons quelques conseils pour randonner malin :**

- . Ne partez pas sans eau ni nourriture, portez des chaussures de randonnée à semelle 'craquée', et n'oubliez pas de vous équiper d'un chapeau.
  - . 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, les zones de cultures, ne faites pas de feu, évitez les cueillettes sauvages, refermez les barrières après votre passage.
  - . Respectez la nature. Emportez avec vous **tout** vos détritux.
- Sur le lieu de pique-nique il ne doit rester aucune marque de votre pause.

**A tous les amoureux de la nature, randonneurs ou simple promeneurs, venez, seul, entre amis ou même avec votre association, profiter pleinement de cette fête.**

***et n'oubliez pas le dicton « 1 jour de sentier = 7 jours de santé »***

Vous qui utilisez régulièrement les chemins de randonnée, rejoignez la **FFRandonnée Hérault**. Vous participerez ainsi à la protection, la création et à l'entretien des sentiers de randonnée dans l'Hérault.

**FFRandonnée Hérault : tél. : 04.67.67.41.15 / [www.ffrandonnee34.fr](http://www.ffrandonnee34.fr)**

Avec le soutien technique et financier de Hérault Sport.



## RENSEIGNEMENTS

--- FFRandonnée Hérault : Tél : 04 67 67 41 15 / [www.ffrandonnee34.fr](http://www.ffrandonnee34.fr)

--- C.C du Grand Pic St Loup : Tél : 41 67 55 17 00

--- Mairie de St Jean de Buèges Tél : 04 67 73 10 64



Midi Libre

