

TOUR DANS LES MONTS DU FOREZ

28, 29, 30 juin et 1^{er} juillet 2016

Équipe d'animation : Jean Paul MERIGAUD, animateur responsable, Marie Christine RATAUD, Christian PIERRE

Nos objectifs : Découverte de nouveaux paysages, vivre des moments d'échange et de culture et... prendre un grand bol d'air.

1/ OU ALLONS-NOUS ET COMMENT NOUS RENDRE DANS LE FOREZ ?

- OU ?

Dans le Parc Naturel du Livradois - Forez. Notre lieu de départ se situe à AMBERT, Puy de Dôme, connu pour son fromage : La Fourme d'Ambert.

- COMMENT ?

Notre départ de Limoges est fixé le 28 juin à **6 heures** Place Bréguet. Rendez-vous à **5h 30**.

Prendre la direction A20 vers Toulouse, sortie Feytiat, Eymoutiers et suivre Bugeat, Meymac, St Angel rejoindre l'A89 vers Clermont, prendre l'A89 jusqu'à la **sortie Massif du Sancy** ; rejoindre la D 2089 en direction de Rochefort Montagne, Clermont, suivre la D2089 jusqu'à la sortie Cournon d'Auvergne, passer dans Cournon et prendre la direction de Billom. Traverser Billom et suivre Ambert. A Ambert se garer sur le parking de la gare, notre lieu de départ !

4h30 de route pour 240 Km

2/ LE PARC NATUREL REGIONAL DE LIVRADOIS-FOREZ

À cheval sur 3 départements, Puy de Dôme, Loire et Haute-Loire, il fut créé le 04/02/1986. Une association pour la création du PNR s'est constituée en avril 1982 à l'initiative de 17 élus, dont le député-maire de Thiers : Monsieur ADEVAN-POEUF. Il s'agissait de réagir contre le fatalisme du déclin démographique et économique que la plupart des habitants jugeaient irréversible.

Le PNR est géré par un syndicat mixte. Cet établissement public regroupe plusieurs types de collectivités adhérentes :

- les régions Auvergne et Rhône-Alpes
- les départements du Puy de Dôme, de la Loire et de la Haute-Loire
- les 162 communes adhérentes et les communautés de communes.

Deux massifs montagneux composent le PNR

- les Monts du Livradois à L'Ouest, entre Allier et Dore
- les Monts du Forez à l'Est, entre Dore et la plaine du Forez.

Les monts du Forez s'élèvent comme une véritable montagne sacrée. Ses hauts sommets dénudés marquent le passage du Puy de Dôme à la Loire. C'est le toit de l'Auvergne orientale avec ses 1634m au milieu des chaos dénudés à Pierre-Haute.

3/ PRESENTATION DE NOTRE ITINERANCE

28/06	AMBERT – GITE DES PRADAUX	15 Km	7h	+ 825 m	- 143m
29/06	GITE DES PRADAUX- CHALET DES GENTIANES	18 Km	6h30	+ 522m	- 357 m
30/06	CHALET DES GENTIANES – LE BRUGERON	22 Km	8h	+ 441 m	- 983 m
01/ 07	LE BRUGERON - OLLIERGUES	16 Km	6h	+ 327 m	- 733 m
	Retour à Ambert en car Prévoir 5 euros pour le billet	TOTAL	71 Km	+ 2115 m	- 2216 m

Les hébergements se font en gîtes d'étape. Apporter un sac de couchage ou un sac à viande. Dîner et petit déjeuner aux restaurants. Les pique-niques seront fournis par les restaurants.

Prévoir son repas froid pour le premier jour ainsi qu'un casse-croûte que nous mangerons avant le départ de la randonnée

4/ EQUIPEMENT

A/Randonnée

Tenue de randonnée adaptée à la météo. Chaussures de marche, chaussettes, pantalon ou short, tee-shirt, chapeau ou casquette, lunettes de soleil et bâtons de marche (2).

Un sac à dos pour la randonnée avec un vêtement chaud type polaire, vêtements contre la pluie et le vent, alimentation type barres énergétiques, fruits secs, couverts, gobelet, de l'eau, minimum 1,5 litre, crème de protection solaire, médicaments si traitement. Ne pas oublier licence et carte vitale.

B/ « Sac de nuit ». Ne pas vider son armoire !!!

Duvet ou sac à viande, affaires de toilette, serviettes, vêtements de rechange pour le soir et pour la randonnée, chaussures « relaxes », maillot de bain et pharmacie personnelle.

5/ ORGANISATION

Nous sommes à ce jour 24 inscrits. 5 couples, F 9, H 5.

A notre arrivée à Ambert, les « sacs de nuit » seront chargés dans les voitures suiveuses. Il en sera de même chaque matin après le petit déjeuner.

Horaires pour chaque jour :

Petit déjeuner à 7H30, départ en randonnée à 8H30, et dîner à 19H30.

- Le premier soir, l'apéro sera offert par Rando-Lim. Les autres soirs, il est à la charge des participants qui souhaiteront consommer.

- Aux chalets des Gentianes, deuxième étape, le vin n'est pas compris dans la demi-pension. Il est à la charge des randonneurs. Mais il y aura une surprise ce soir là !!!

- Le troisième soir, nous aurons à notre disposition une piscine et un espace bien-être !

Dans la journée, nous randonnerons ensemble, comme nous le faisons habituellement. Si certains ont « un petit coup de pompe » pendant la randonnée, ou sur une journée, possibilité de faire l'étape en voiture !

6/ SE PREPARER PHYSIQUEMENT

Recommandations : faire des sorties à la journée régulièrement en avril et mai de 15 à 20 Km.

En juin, enchaîner plusieurs jours de marche de 5 ou 6 heures.

Commencer par 2 jours, puis 3 et enfin 4.

Invitation à participer à une randonnée le jeudi 2 juin aux Billanges 24 Km.

Départ de Bréguet 8h30.

A bientôt,

L'équipe d'animation

PS : Si Jean Paul MERIGAUD ne pouvait pas encadrer la randonnée, Marie Christine RATAUD prendrait le relais. Si Marie Christine était dans l'incapacité d'animer, nous avons demandé à Yves LESPEYRAT de relever le défi !