



## RANDONNEES CEVENOLES A LA JOURNEE

**Animation : Anne Lebaron**

### Présentation du stage

Chaque randonnée dans le parc des Cévennes, pique-nique dans le sac, nous permettra de découvrir les sites pittoresques de cette région de chênes verts, pins et châtaigniers, les petites bourgades proches et les crêtes qui surplombent et entourent Vernet et sa région.

### Programme du stage

Le rythme de marche sera régulier, mesuré. Il demandera néanmoins une certaine endurance.

Nous nous efforcerons de marcher entre 8h et 15h afin de profiter de la fraîcheur et de la vie collective Lou Valatienne.

Il y aura des randonnées nouvelles par rapport aux années passées.

Certaines randonnées demanderont un effort soutenu. Nous alternerons avec des journées plus cool. Il y aura 5 jours de randonnées.

Le mercredi, à mi séjour est une journée de repos, de vie collective avec les participants de l'autre stage, avec les séjours libres et avec les intendants. C'est le plus souvent l'occasion de baignades avec ou sans marche. C'est une journée à organiser selon les désirs des présents de la semaine.

### Informations pratiques

- Pour participer agréablement à cette semaine de randonnée, il n'est pas nécessaire d'avoir un rythme rapide. S'il est régulier, c'est l'essentiel. Cela donne la possibilité aux plus rapides d'herboriser ou de photographier.
- Pour ces randonnées, de bonnes chaussures sont indispensables vu les sentiers caillouteux et pentus des Cévennes. Le bâton de marche n'est pas inutile, même s'il est surtout dans le sac. Il peut apporter sécurité et confort en fin de randonnées sur les dernières pentes. Chapeau, lunettes de soleil, cape et gourde sont bien sûr très conseillés.
- Pour la ou les baignades, pensez au maillot de bain et les sandales en plastiques sont souvent bienvenues.

### Donc :

Si ce stage vous tente, n'hésitez pas à demander mes coordonnées au secrétariat de Lou Valat. Je pourrai alors vous donner plus amples précisions sur les itinéraires de nos marches. Je pourrai aussi affiner la préparation du séjour en fonction du nombre de participants et de voitures dont nous disposerons.

Maximum 8 personnes