



PARTAGE TA RANDO' SAJ MERCREDI 04 MAI 2022 LARNAS (07220)

Cette fois-ci le CDSA 26/07 vous propose de découvrir l'Ardèche Méridionale et plus particulièrement la commune de Larnas. Située à environ 300 mètres d'altitude sur le plateau calcaire de la **Dent de Rez** (qui culmine à 719 m), à 20 km environ des **Gorges de l'Ardèche**, la commune de Larnas s'étend sur 1350 hectares, principalement recouverts de forêts et de garrigues. Plusieurs parcours de randonnée pédestre vous sont présentés ci-dessous afin de réaliser celui de votre choix en fonction de vos capacités.

Il est temps de démarrer cette nouvelle saison, quoi de mieux qu'une belle randonnée !

Alors n'hésitez plus et chaussez vos baskets, nous vous attendons nombreux !

Date : le Mercredi 04 Mai 2022

Lieu : Parking Visiteurs, derrière l'Office du Tourisme/Mairie, 07220 Larnas

Personne à contacter : Nicolas Malmenaide : ☎ 06 47 91 03 20 @ : nicolas.malmenaide@cdsa2607.fr

🌟 [Date limite des inscriptions](#)

Mercredi 27 Avril 2022 par retour du fichier excel complet et rempli informatiquement à l'adresse :

nicolas.malmenaide@cdsa2607.fr

[Modalités de participation](#)

Pour les licenciés à la FFSA :

- Présenter sa licence FFSA 2021/2022 (compétitive ou non compétitive)
- Présenter un certificat médical ou présenter l'Attestation Questionnaire Santé (si mention sur la licence « avec contre-indication »)

Pour les non licenciés à la FFSA :

- Demander une licence découverte (pass' journée 8€)
- Présenter son certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive de - 1 an

[Programme prévisionnel](#)

Accueil des participants : 9h à 11h00 (dépend du parcours choisi)

Départ des groupes : 9h45 à 11h30 (dépend du parcours choisi)

Pause repas tiré du sac libre (sur sentier ou espace pique-nique)

Retour des groupes : 14h00 - 15h00 (dépend du parcours choisi)

Collation de fin de journée/remise des diplômes : 15h00-15h30

[Informations sportives](#)

Chaque randonneur devra prévoir un repas tiré du sac, une tenue sportive adaptée à la météo, 1L5 d'eau, un en-cas, ainsi qu'une paire de chaussures de randonnée (**fortement conseillé pour les parcours C et D**).

Un sanitaire sera accessible au départ/arrivée des parcours ainsi qu'un point d'eau potable pour remplir les gourdes.

En fonction du parcours choisi, le repas se prendra soit sur le sentier soit avant/après la randonnée (espace pique-nique prévu). Chaque groupe de randonneurs devra être accompagné par un éducateur/accompagnateur.

Chaque parcours sera assuré par un responsable du CDSA 26/07. L'organisateur assurera tout rapatriement ou ravitaillement en véhicule durant la journée. La journée sera annulée en cas de météo défavorable.

[Descriptifs des parcours \(cf. plans\)](#)

Parcours A : Niveau Débutant / Accessible aux personnes à mobilité réduite (fauteuil roulant)

Parcours de **3.5kms** de type « balade » sur le plateau de Larnas en Aller/Retour entre champs de lavande et vignes. Sentier goudronné uniquement (route très peu fréquentée). Dénivelé positif très faible (<60M). Possibilité de rallonger le parcours d'1km. Le sportif inscrit se projette dans un objectif de découverte, en réalisant le sentier à son rythme. Pas de difficulté rencontrée ni de technique exigée sur ce sentier. **Départ libre sur ce parcours (entre 10h00 et 12h30).**
Pique-nique possible avant ou après avoir réalisé le parcours.

Parcours B : Niveau Débutant à Moyen

Parcours de **6.5kms** partagé entre chemin forestier plus ou moins large et portions de route (très peu fréquentée, idem que Parcours A).

Dénivelé positif faible (<100M). Le sportif inscrit sur ce parcours est en capacité de marcher sur route ainsi que sur un chemin forestier pouvant présenter des terrains naturellement accidentés (rigoles naturelles, pierres, racines), mais qui sont réalisables, chacun à son rythme. Être capable de réaliser de légères montées sur sol rocailleux (de type calcaire).

- Ce sentier pourra être réalisé en version courte (**5,2Kms**).

Départ sur sentier entre 10h30 et 11h00. Pause pique-nique sur le parcours.

Parcours C : Niveau Moyen à Entraîné

Parcours de **6.7kms** empruntant le même sentier que le Parcours B. Par ailleurs, au lieu de terminer sur une portion de route, le sportif engagé sur ce sentier devra être capable de parcourir les deux derniers kilomètres sur un sentier plus ou moins étroit en forêt, et de réaliser quelques montées sur sol rocailleux (de type calcaire). De plus, un court passage en pierriers (environ 100M) donnant vu sur les Gorges de la Sainte Baume devra être réalisé. Dénivelé positif du parcours de 150M. Un niveau technique « moyen à entraîné » est conseillé pour ce parcours afin de ne pas mettre la personne en difficulté.

- Ce sentier pourra être réalisé en version courte (**5,4Kms**).

Départ sur sentier entre 10h30 et 11h00. Pause pique-nique sur le parcours.

Parcours D : Niveau Entraîné exigé

Parcours de **9,2Kms**, demandant de bonnes capacités physiques, une bonne gestion de son effort ainsi que de l'endurance. Bon niveau technique exigé. Ce sentier présente des montées et descentes plus ou moins importantes ainsi que du plat, pouvant présenter des terrains naturellement accidentés (rigoles naturelles, pierres, racines). Des portions étroites et d'autres plus larges sur chemin forestier. Dénivelé positif de 250M. Le sportif engagé sur ce parcours devra être capable d'assurer une bonne allure de marche. Pique-nique sur le sentier obligatoire. Possibilité de rapatriement au point D (cf carte) permettant de raccourcir ce parcours de 1,7Kms.

Attention, **départ avant 10H00 afin d'assurer un retour avant 15h30 (l'horaire de retour dépend de l'allure de marche du/des groupe(s)).** Ce sentier est conseillé à des groupes de sportifs/établissements n'ayant pas d'impératifs en fin de journée permettant ainsi de déborder et prévoir une arrivée pour 16h00.

N'hésitez pas à contacter l'organisateur (06 47 91 03 20) pour plus de précisions.