



Saint Jacques de Compostelle : de Nasbinals à Conques

FRANCE - LOZÈRE



Le pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle constitue certainement l'une des plus anciennes et des plus authentiques randonnées de tous les temps. Le chemin le plus célèbre suivait plus ou moins l'antique "Via Agrippa" tracée par les romains et qui reliait Lyon à Toulouse. C'est cet itinéraire, du Puy à la frontière espagnole, que nous vous proposons et que vous pouvez, à votre gré, effectuer en plusieurs fois ou d'un seul trait. Une succession de gorges sauvages, de vallons romantiques, d'églises romanes ou gothiques, de vieux ponts en dos d'âne, de bourgs anciens jusqu'à l'admirable église romane (XIème siècle) de Sainte-Foy à Conques.



6 jours / 5 nuits
5 jours de randonnée



1 à 15 personnes



Itinérant



★★★



Hôtel - Chambres
d'hôtes



Code : 129

LES POINTS FORTS :

- Des villages labélisés "Plus beaux villages de France"
- La traversée de la vallée du Lot et du plateau de l'Aubrac
- Un itinéraire incontournable, sur les pas des pèlerins



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : NASBINALS

Arrivée à Nasbinals et installation dans votre hébergement, dîner et nuit.
Transfert possible depuis la gare SNCF d'Aumont-Aubrac (nous consulter).

JOUR 2 : NASBINALS - SAINT CHELY D'AUBRAC

Vous quittez Nasbinals pour vous diriger vers les boraldes en traversant le plateau de l'Aubrac. D'abord vous sillonnez le village d'Aubrac où se situe l'église Notre Dame des Pauvres ainsi que les vestiges de la Dômerie. Vous continuez votre chemin en passant par Belvezet. A travers bois et cours d'eau vous vous rapprochez de votre arrivée : Saint Chély d'Aubrac. Dîner et nuit à votre hébergement.

▲ 4h20 de marche, 17km, +250m / -600m de dénivelé

JOUR 3 : SAINT CHELY D'AUBRAC - SAINT CÔME

Vous êtes arrivés dans la vallée du Lot. Vous entamez maintenant une étape de 7km qui vous emmènera au petit hameau de l'Estrade. Après ce tronçon, vous marchez une dizaine de kilomètres pour arriver dans le village de Saint Côme d'Olt, labellisé "Plus beau village de France". Dîner et nuit à votre hébergement.

▲ 4h de marche, 16.5km, +250m / -700m de dénivelé

JOUR 4 : SAINT CÔME - ESTAING

Vous poursuivez votre chemin en longeant le Lot, vous passez près du village d'Espalion où vous pourrez admirer le plus ancien pont de la province du Rouergue (Pont-Vieux). Vous arrivez alors dans la cité médiévale d'Estaing classée parmi les plus beaux villages de France avec l'église Saint Fleuret datant du XVème siècle et son pont gothique qui traverse la rivière (classé au patrimoine mondial par l'UNESCO). Dîner et nuit à votre hébergement.

▲ 5h de marche, 20km, +430m / -490m de dénivelé

JOUR 5 : ESTAING - ESPEYRAC

Vous remontez en direction de Golinhac tout en profitant d'une vue imprenable sur la Vallée du Lot et de l'Aubrac. Une fois passé, vous arrivez dans la commune d'Espeyrac, bâtie en amphithéâtre, il reste aujourd'hui seulement les vestiges d'un des deux châteaux que comptait ce chaleureux village. Dîner et nuit à votre hébergement.

▲ 6h de marche, 23km, +550m / -500m de dénivelé

JOUR 6 : ESPEYRAC - CONQUES

Vous entamez la dernière étape de votre périple, direction Sénergues, village au riche patrimoine culturel qui comporte ruines de donjon, château et biens d'autres merveilles. Fin du séjour à votre arrivée à Conques. Possibilité de transfert pour rejoindre la gare SNCF de Saint Christophe (nous consulter).

▲ 3h30 de marche, 13km, +270m / -320m de dénivelé

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...).

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

- Nuit supplémentaire à Conques en chambre double avec petit-déjeuner : 70€/pers.
 - Nuit supplémentaire à Conques en chambre individuelle avec petit-déjeuner : 95€/pers.
- Les prix sont donnés à titre indicatif. Merci de nous consulter pour les nuits supplémentaires.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région : [Saint Jacques de Conques à Cahors en liberté](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. En moyenne 4h30 de marche par jour, les distances des étapes sont généralement comprises entre 13 et 23km. Dénivelé avec une moyenne allant en dessous des 450m par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté terrain particulière.

ENCADREMENT :

Vous randonnez en autonomie, sans accompagnateur.



TOPOGUIDE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 1 mois avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent.

➤ Un livret FFR vous indiquant l'ensemble des étapes des randonnées est fourni pour ce séjour. Vous trouverez en complément un document vous permettant de rejoindre vos hébergements.

Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

HÉBERGEMENT :

En hôtel, chambre d'hôtes et auberge.

Il se peut que la douche et les WC se trouvent sur le palier ou à l'étage dans certains hébergements.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Ce séjour a été conçu pour limiter l'utilisation de modes de transport, afin de privilégier ainsi l'approche par la randonnée, et donc de vous assurer une véritable déconnexion. Aucun transfert à prévoir pendant ce parcours.

GROUPE :

A partir d'un seul participant (avec suppléments).

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à Nasbinals à votre hébergement, à l'heure de votre convenance.

DISPERSION :

Le jour 6 à Conques après votre randonnée et la récupération de vos bagages.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 1 avril au 31 octobre 2024.

➤ Prix par personne en basse saison (du 1/04 au 30/06 et du 1/09 au 31/10) :

Prix 1 participant : 630€.

A partir de 2 participants : 530€/pers.

A partir de 3 participants : 510€/pers.

A partir de 4 participants : 495€/pers.

➤ Prix par personne en haute saison (1/07 au 31/08) :

Prix 1 participant : 650€.

A partir de 2 participants : 550€/pers.

A partir de 3 participants : 530€/pers.

A partir de 4 participants : 505€/pers.

➤ **A partir de 5 participants : remise privilégiée. Nous contacter.**

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour 1 participant et pour les bases 3 participants.

➤ Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement : 5 nuits en auberge, hôtels 1* et 2* et/ou chambres d'hôtes,
- La demi-pension du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour (vin et boissons non compris),
- Un dossier pour 4 (contenant le topo guide pour les randonnées),
- Le transport des bagages selon formule choisie.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Les repas de midi,
- Les boissons et dépenses personnelles,"
- Le supplément chambre individuelle,
- Les frais d'inscription éventuels,
- Les taxes de séjour à payer sur place,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans 'Le prix comprend'.

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle : +155€
- Séjour sans transport de bagage : -100€ par personne

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 13/02/2024