

Aubrac, haut plateau sauvage en étoile

FRANCE - MASSIF CENTRAL



Un séjour en étoile pour découvrir la beauté sauvage de cette terre de grands espaces. Des paysages variés, une nature intacte. De vastes pâturages ponctués de burons quasi abandonnés où l'on fabrique encore l'aligot ; des petites églises du haut moyen-âge classées; de belles forêts où brame le cerf ; une flore très riche liée aux pratiques du pastoralisme traditionnel ; une grande étape sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle... un enchantement de tous les instants !



6 jours / 5 nuits
5 jours de randonnée



6 à 15 personnes



En étoile



★★★



Hôtel



Code : 1131

LES POINTS FORTS :

- Un itinéraire choisi : une exclusivité Chemins du Sud
- L'hôtel en demi pension, avec une bonne table
- Un jour sur le St Jacques de Compostelle
- La visite d'une coutellerie à Laguiole



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : (GARE D'AUMONT-AUBRAC) - NASBINALS - SAINT URClIZE

Rendez-vous à l'hôtel entre Nasbinals et Saint Urcize, au pays des Monts d'Aubrac, à 19h15. Possibilité de transfert (en supplément) pour rejoindre l'hôtel depuis la gare d'Aumont-Aubrac pour ceux qui arrivent en train.

Pot d'accueil et présentation de la semaine.

Repas du soir et nuit.

JOUR 2 : VILLAGE DE SAINT URClIZE

Balade en boucle pour découvrir le village de Saint Urcize. A travers bois et pâturages nous rejoignons Saint Urcize par les rives de l'Hère et la cascade de Gouteille. Visite de ce beau-village du sud du Cantal qui se dresse à 1000 mètres d'altitude sur un roc basaltique dominant les vallées de l'Hère et du Bès. Les toitures d'ardoises grises et de schistes servent d'écrin à une remarquable église romane du XIIème siècle dont le clocher à peigne domine la cité à l'aspect moyenâgeux et atteste de son origine très ancienne.

Retour à l'hôtel par les hameaux de Recoules et Recoulette.

▲ 4 à 5 heures de marche, +250m/-250m de dénivelée

JOUR 3 : LES ESTIVES DE L'AUBRAC - LAGUIOLE

Après avoir traversé le Bois de Saint Urcize, nous arpentons les vastes pâturages de l'Aubrac avec leurs nombreux burons et leurs vaches à la robe couleur de miel. Nous continuons dans la belle forêt domaniale de Laguiole où se trouve le célèbre restaurant de Sébastien Bras, haut-lieu de la gastronomie aveyronnaise. Nous poursuivons jusqu'au village incontournable de Laguiole où sont fabriqués les célèbres couteaux. Ce village dynamique abrite aussi la coopérative fromagère, productrice du fromage pour l'Aligot ainsi qu'une distillerie où est produit le Whisky de l'Aubrac. Possibilité de visite selon les horaires d'arrivée sur place.

Retour en bus privé à notre hôtel (20min).

▲ 5 à 5h30 de marche, +200m/-450m de dénivelée

JOUR 4 : CASCADE DU DEROC ET LA REGION DES LACS

Après un court transfert à Nasbinals (5min), nous gagnons la cascade du Deroc, haute de 32 mètres, avec ses prismes de basalte. Nous traversons ensuite l'une des zones les plus envoûtantes du plateau avec ses tourbières et ses lacs d'origine glaciaire qui servent de décor naturel pour le film 37°2 de Beineix. Ce Haut Plateau parsemé de lacs dont le mystique Lac de Saint Andéol et celui de Born abrite aussi des zones d'estive. Les éleveurs y ont construit des cabanes de pierres sèches, les Burons, où la tome d'Aubrac est encore produite de manière traditionnelle. Retour en bus privé (15min)

L'accès à la cascade est limité la deuxième et troisième semaine d'août en raison du festival Mordorfest.

▲ 4 à 5 heures de marche, +200m/-200m de dénivelée

JOUR 5 : SUR LES CHEMINS DE SAINT JACQUES EN AUBRAC

Au départ de Nasbinals et après un court transfert (5min) nous suivons le chemin des pèlerins de Saint Jacques de Compostelle pour gagner l'hospice du village d'Aubrac. De nombreux témoignages subsistent encore de cette période : l'église, la Tour des Anglais et l'hôpital des pauvres. Nous poursuivons par les prairies où les coquettes vaches Aubrac aux yeux surlignés de noir estivent avec leurs veaux de mai à octobre.

L'après-midi nous découvrons la belle boralde de Saint Chély d'Aubrac. Il s'agit d'une rivière qui descend des Monts D'Aubrac jusqu'à la vallée d'Olt, un environnement préservé où évolue une faune spécifique. Retour en bus privé (20min).

▲ 4h30 à 5h30 de marche, +300m/-300m de dénivelée



JOUR 6 : VILLAGE DE LA CHALDETTE (AVEC STATION THERMALE EN OPTION)

Nous traversons les plus beaux villages de la vallée du Bès pour rejoindre la petite village de La Chaldette où l'eau jaillit à 32°C.

Retour à l'hôtel en bus privé après le pique-nique (10min). Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de rester sur place pour profiter de la Station Thermale et de ses soins.

Fin du séjour vers 16h à l'hôtel. Possibilité de transfert (en supplément) pour rejoindre la gare d'Aumont-Aubrac.

▲ 3h30 à 4h de marche, +300m/-300m de dénivelée

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...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuits supplémentaires à Aumont-Aubrac en formule demi-pension : 90€ par personne en chambre de 2, et 120€ en chambre individuelle (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés).

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Possibilité de prolonger son séjour par une balnéothérapie en option à la station thermale du village de La Chaldette (www.lachaldette.com). Ce centre propose un espace Bien-être, cures thermales, massages, etc... Une réflexologue est disponible sur place, à réserver au préalable.

Dans ce cas, nous vous conseillons de rester une nuit supplémentaire le samedi soir pour profiter de la Chaldette le dimanche.

Horaires et dates d'ouverture :

Cliquez sur le lien : <https://www.lachaldette.com/espace-bien-etre/soins-et-hebergement/horaires/>

Ce séjour existe aussi en formule Liberté, cliquez sur ce lien pour en savoir plus : [Tour de l'Aubrac en Liberté](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheurs pratiquant une activité physique variée et régulière.

De 3h30 à 5h30 de marche, entre 200m et 450m de dénivelé par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Chemins sans difficulté technique. En revanche les passages dans les pâturages à travers les estives avec des franchissements de clôture demandent un peu plus de vigilance.

Vous serez toute la semaine au dessus de 1000m d'altitude, les conditions météo sont très variables et les changements de temps très marqués.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en moyenne montagne diplômé d'état

HÉBERGEMENT :

➤ **Hôtel 2* Logis de France**, hébergement familial avec bonne table et le meilleur Aligot de la région !

Situé en plein cœur de l'Aubrac dans un environnement calme et proche de la nature.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement les affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Les transferts durant la semaine sont effectués par des taxis privatisés. Ils ont lieu tous les jours, avec un ou deux transferts par jour, sauf le jour 2 qui est sans transfert.

GROUPE :

De 6 à 15 participants

RENDEZ-VOUS :

Le lundi à 19h15 à l'hôtel (ou à 18h45 à la gare d'Aumont-Aubrac, uniquement si vous avez réservé la navette par nos soins au préalable).

En cas d'arrivée différente à la gare, nous en informer et nous pourrons réserver la navette (un éventuel supplément peut s'appliquer).

Si vous venez en voiture, vous pourrez laisser votre véhicule gratuitement, en toute sécurité, à l'hôtel et sans réservation.



DISPERSION :

Le samedi suivant vers 16h à l'hôtel (ou à 16h45 à la gare d'Aumont-Aubrac). Possibilité de réserver une navette entre l'hôtel et la gare d'Aumont Aubrac (consulter notre rubrique "En option").

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Accès par l'A 75 jusqu'à Aumont-Aubrac puis la D987 jusqu'à Nasbinals.

Itinéraire : www.google.fr/maps

➤ Covoiturage :

Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com , etc.



PARKING

Si vous venez en voiture, vous pourrez laisser votre véhicule, en toute sécurité, à l'hôtel, et gratuitement (il n'est pas nécessaire de réserver votre parking à l'avance).



EN TRAIN

Gare d'accès et de dispersion : AUMONT-AUBRAC

Vous pouvez consulter la rubrique "En option" de notre programme pour la navette gare-hôtel Aller-retour.

Horaires de train à titre indicatif sous réserve de toutes modifications (il est indispensable de vérifier auprès de la SNCF Tél. : 36 35 ou www.sncf-connect.com).

➤ Aller (via Clermont Ferrand):

Paris Bercy, dép. 12h57 Train n°5959

Clermont Ferrand : arr. 16h31

Clermont Ferrand : dép. 16h50 car Ter N°34221

Aumont-Aubrac : arr. 18h45

➤ Retour :

Aumont-Aubrac, dép. 17h00 (car Ter N°34224)

Clermont Ferrand : arr. 19h00

Clermont Ferrand : dép. 19h27 (Train Intercities N°5990)

Paris Bercy, arr. 22h57

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

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'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtel 2*, en demi-pension
- Les pique-niques le midi (du jour 2 au jour 6)
- Les transferts prévus au programme
- Les taxes de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- La navette de la gare d'Aumont-Aubrac à l'hôtel aller-retour (en option, à régler sur place)
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Le repas de midi du J1
- Les visites
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- 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 (sous réserve de disponibilité) : 210€ pour les départs d'avril, 230€ pour les départs de mai, juin et septembre, ou 240€ pour les départs de juillet et août.
- Navette gare d'Aumont-Aubrac / hôtel (30min de transfert environ) : à régler sur place (en liquide) mais à réserver impérativement à l'inscription. Son coût varie en fonction du nombre de passagers présents pour chaque transfert. Par trajet (à répartir entre les participants partageant le trajet) : 55€ de 1 à 3 passagers, 70€ de 4 à 6.



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 (INDISPENSABLE QUELQUE SOIT LA SAISON)
- ✓ 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 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 :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ 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 écharde (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)
- Carte Européenne d'assurance maladie

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 le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'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 : 04/03/2024