

Saint Jacques de Compostelle accompagné : Aumont Aubrac - Conques

FRANCE - MASSIF CENTRAL



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 de Ste-Foy à Conques. Œuvre capitale de l'art roman, surgie de la foi, de l'esprit et des mains des moines bâtisseurs du Xème au XIIème siècle, Sainte Foy, étape majeure sur le chemin de St-Jacques de Compostelle, demeure le témoignage intact et fascinant de l'an Mil.



8 jours / 7 nuits
6 jours de randonnée



6 à 12 personnes



Itinérant



★★★★



Hôtel - Gîte -
Chambres d'hôtes



Code : 93

LES POINTS FORTS :

- La traversée du plateau de l'Aubrac
- L'expérience d'un accompagnateur qualifié sur la connaissance du chemin
- La découverte et visite de Conques



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : AUMONT AUBRAC

Accueil vers 19h à l'hôtel. Repas du soir et nuit en hôtel.

JOUR 2 : AUMONT AUBRAC - MONTGROS (1234m)

Etape qui peut paraître un peu longue mais sans difficulté. La Margeride se termine, et nous commençons à traverser le Plateau de l'Aubrac (grand plateau occupé par des pâturages, des burons, des murs de pierres sèches, des étendues de fleurs selon l'époque); nous traversons successivement La Chaze de Peyre, Lasbros, et Rieutort d'Aubrac avant d'arriver à Montgros.

 23,5km, 5 à 6h de marche

JOUR 3 : MONTGROS - ST CHELY D'AUBRAC (808m)

En suivant la Grande Draille, nous parvenons à Nasbinals (superbe église romane du 14ème siècle construite en basalte brun), puis au village d'Aubrac, haut lieu du pèlerinage avec sa domerie créée en 1120 par Adalard, vicomte des Flandres. A mi-parcours le nid d'aigle de Belvezet perpétue le souvenir de Guillaume, seigneur du lieu qui se rendit à Compostelle en 1277. Descente sur St-Chély d'Aubrac.

 20km, 5 à 6h de marche

JOUR 4 : ST CHELY D'AUBRAC - ST COME D'OLT (342m)

Poursuivant la "boralde", nom générique des rivières dévalant le versant sud de l'Aubrac, nous parvenons au bord du Lot au très beau village de St-Côme d'Olt. Nuit dans un couvent, une immersion le temps d'un soir, dans l'esprit et sur les pas de Saint Jacques, dans un lieu calme et rempli de sérénité.

 25,5km, 5 à 6h de marche

JOUR 5 : ST COME D'OLT - ESTAING (320m)

Nous rejoignons Espalion et l'église de Perse, joyau roman de grès rose avant d'arriver à la cité d'Estaing. Visite de la ville.

 17km, 4 à 5h de marche

JOUR 6 : ESTAING - MASSIP (369m)

Nous longeons le Lot jusqu'à la Rouquette, puis à travers les paisibles paysages du Rouergue, ponctués de prieurés, nous gagnons Golinhac. L'étape se fera juste avant à MASSIP (2 km avant Golinhac).

 14km, 4 à 5h de marche

JOUR 7 : MASSIP - CONQUES (280m)

L'arrivée sur Conques est saisissante. Des toits pointus, émerge la basilique Ste-Foy, joyau de l'architecture médiévale avec son "trésor", objet de la vénération des pèlerins depuis plus de mille ans. Visite de la ville en fin d'après-midi.

 23km, 5 à 6h de marche

JOUR 8 : CONQUES

Séparation à Conques après le petit-déjeuner.

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.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

- Si vous trouvez les étapes trop longues, il existe une liaison bus entre Aumont Aubrac et Conques : Le Compostell'Bus. Il y a de nombreux arrêts sur cette ligne vous pouvez donc raccourcir certaines étapes et rejoindre le groupe à l'hébergement le soir.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Confirmé
Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.
4 à 6h de marche par jour avec de faibles dénivelées.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé.



HÉBERGEMENT :

Hôtels 1 ou 2*, auberge, gîtes, chalets ou chambres d'hôtes (chambres de 2 à 4 lits).
Les sanitaires peuvent être sur le palier et communs à plusieurs chambres.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

➤ Transfert Conques/Aumont Aubrac : à réserver à l'inscription, 40€ par personne.
Il est impératif de réserver ce transfert le plus rapidement possible (nous vous conseillons de le faire dès votre inscription ou à notre confirmation de réservation car les demandes sont importantes et il y a peu de places). Ce transfert n'est pas compris dans le prix de la randonnée.

GROUPE :

De 6 à 12 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le vendredi vers 19h à Aumont Aubrac. Vous rencontrerez le reste du groupe ainsi que votre guide lors du repas du soir à Aumont Aubrac le jour de votre arrivée.

DISPERSION :

Le vendredi suivant à Conques après le petit-déjeuner.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

➤ ALLER : Carte Michelin n° 76, pli 15.
Accès par l'A75 jusqu'à Aumont-Aubrac.
➤ RETOUR : Transfert Conques / Aumont Aubrac : A réserver à l'inscription. > 40 € par personne.
Vous pouvez par notre intermédiaire (ou directement) réserver auprès de LA MALLE POSTALE pour revenir de Conques à Aumont Aubrac (04 71 04 21 79).
Il est impératif de réserver ce transfert le plus rapidement possible (nous vous conseillons de le faire dès votre inscription ou à notre confirmation de réservation car les demandes sont importantes et il y a peu de places) ; ce transfert n'est pas compris dans le prix de la randonnée



PARKING

Vous pouvez laisser votre voiture gratuitement au parking de la gare SNCF d'Aumont-Aubrac le temps de votre randonnée. Notez que c'est un parking non surveillé et non sécurisé, situé à 600m du centre du village. Vous avez également la possibilité de confier votre véhicule au Garage Gervais pour 5€/nuit



EN TRAIN

- **ALLER** : Gare SNCF d'AUMONT-AUBRAC.
- **RETOUR** : Gare SNCF de RODEZ : Liaisons de bus entre Conques et Rodez (38km) : transports Verbus : 05 65 77 10 55 (les bus ne circulent pas tous les jours ; départ 10h et 16h de Conques).
Sinon possibilité d'accéder en train à Rodez depuis la gare de St Christophe Vallon.
Une navette existe de Conques à St Christophe Vallon (voir ci-dessous).
Gare SNCF de ST CHRISTOPHE VALLON (18km de Conques) : - Taxi LAMPLE : (06 07 75 93 32 ou 04 71 49 95 55) propose une liaison tous les jours (de fin avril à fin septembre), de Conques à la gare de Saint Christophe : navette sur réservation uniquement.
Trajets à réserver au plus tôt, par vos soins. Nous ne prenons pas en charge la réservation de ce transfert et il n'est pas compris dans le prix de la randonnée. Horaires et tarifs sujets à modification, consulter l'office de tourisme concerné.

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 -3%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, 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 pension complète (vin et boissons non compris)
- Le transport de vos bagages entre chaque étape de marche
- La taxe de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- La navette de Conques à Aumont Aubrac
- Le taxi de Conques à St Christophe Vallon pour les départs en train
- Les visites payantes
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- 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 :

Navette retour Conques - Aumont Aubrac : 40€ par personne (à réserver à l'inscription)

Pas de chambre individuelle possible sur ce séjour (certaines nuits se font en chambres de 4 à 5 personnes)



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couvert, gourde...)

Le reste de vos bagages sera transporté par notre transporteur de bagages entre chaque étape en fin de matinée ou dans le courant de l'après-midi.

Livraison de vos bagages pour 18 h.

ATTENTION :

Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 H et de ne prévoir **IMPERATIVEMENT QU'1 SEUL BAGAGE PAR PERSONNE NE DEPASSANT PAS 13KG**; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (13 kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.

Valise rigide non autorisée, nous déclinons toute responsabilité sur les dommages de ce type de bagage.



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 (facultatif, 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 conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

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 le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

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 : 15/12/2023