

Le tour de l'Aubrac

FRANCE - MASSIF CENTRAL



L'Aubrac ... De grands espaces sauvages et préservés, parsemés de chaos granitiques, de forêts, de ruisseaux et de landes. Une terre d'histoire sur le chemin de St-Jacques de Compostelle et de traditions avec ses burons où l'on fabrique encore le fromage... Un grand tour dans une nature préservée.



8 jours / 7 nuits
6 jours de randonnée



1 à 15 personnes



Itinérant



★★



Chambres d'hôtes -
Hôtel



Code : 400

LES POINTS FORTS :

- Les paysages sauvages des Monts d'Aubrac
- Des hébergements confortables et chaleureux
- Découverte des spécialités locales




PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : AUMONT AUBRAC

Accueil à l'hôtel à Aumont Aubrac, départ du Tour de l'Aubrac en liberté. Nuit à l'hôtel..

JOUR 2 : AUMONT AUBRAC / MONTGROS OU NASBINALS


D'Aumont-Aubrac, vous serez plongé dans l'architecture du XVI et du XVIIIe siècle, grâce aux maisons traditionnelles toujours présente dans le bourg du village. A travers les chemins boisés du chemin de Compostelle entre Margeride et Aubrac, vous découvrirez le patrimoine rural avant d'arriver à Montgros ou Nasbinals.

 23km, +200m / -100m de dénivelé

JOUR 3 : MONTGROS OU NASBINALS / AUBRAC


Montgros ou Nasbinals et son église romane du XIe au XVIe siècle, cette étape sera marquée par des changements de paysages.

Après un passage par la cascade du Déroc, vous quitterez les pâturages bovins pour pénétrer dans la zone forestière à partir du village de Pendouliou-de-Fabrègue. Cette randonnée se terminera au village d'Aubrac.

 18 km, +200m / -150m de dénivelé

JOUR 4 : AUBRAC / LAGUIOLE

D'Aubrac, lieu incontournable de passage du chemin de Saint-Jacques de Compostelle, vous pourrez voir son église et sa tour portant la cloche des Perdus qui sonnait autrefois pour les pèlerins égarés dans l'Aubrac. En passant par la suite par le village de Saint-Chély-d'Aubrac et son pont dit des pèlerins (inscrit sur la liste du patrimoine mondiale de l'UNESCO), vous rejoindrez le village de Laguiole pour la fin de l'étape du jour.

 24 km, - +350m / -300m de dénivelé


JOUR 5 : LAGUIOLE / ST-URCIZE

De l'Aveyron au Cantal, cette journée sera marquée par la traversée des pâturages . De Laguiole, village emblématique pour ses couteaux et son fromage, vous passerez par les hameaux de Rocagel et de Séguis avec leurs petites maisons traditionnelles. L'étape du jour se terminera à Saint Urcize, le charmant bourg du Cantal.

 16,5 km , +150m / -150m de dénivelé

JOUR 6 : ST-URCIZE / LA CHALDETTE

Depuis Saint- Urcize et son église au rocher à peigne, vous commencerez par atteindre le village de Recoules-d'Aubrac avec son église romane du XIIe siècle. Puis, en passant par le pont de Gournier (lieu prisé pour admirer la vallée de la Bès) et la commune de Brion, vous attendrez le hameau de la Chaldettes reconnu pour sa station thermale. Nuit en auberge à 100m de la station avec un espace de remise en forme.

 18 km, +100m / -100m de dénivelé



JOUR 7 : LA CHALDETTE / LE FAUX DE PEYRE

Cette étape vous découvrir le nord du plateau de l'Aubrac. Du hameau de la Chalnette, vous passerez par le rocher du Cheylaret où vous pourrez apercevoir sur votre chemin un ancien volcan. De Courbepeyres, vous atteindrez le village de Fournels. Son château constitue un trésor de patrimoine des XVIe et XVIIIe siècles et participe pleinement à l'histoire du territoire. Pour finir cette journée, vous rejoindrez votre hébergement au village de Fau-de-Peyre.

▲ 23,5 km, +250m / -150m de dénivelé

JOUR 8 : LE FAUX DE PEYRE / AUMONT AUBRAC

Vous finissez votre séjour dans le pays du pin sylvestre et du granit en passant par Norzière avant d'arriver à Aumont Aubrac pour la fin de la dernière randonnée.

▲ 8km, +50m / -100m 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.
- Concernant ce jour, merci de nous préciser si vous avez un régime alimentaire particulier.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

- Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, nous consulter).



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

De 8 à 24 km de marche par jour, dénivelé positif allant de 50 à 350m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté terrain particulière.

ENCADREMENT :

Vous disposerez d'un topo guide et de cartes.

TOPOGUIDE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 2 à 3 semaines 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. Sur certains séjours, vous y trouverez également une ou plusieurs carte IGN. 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 :

Catégorie : 2** et chambres d'hôtes

WC et salles de bains parfois sur le palier

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE :

A partir de 1 participant (avec suppléments)

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à la gare SNCF d'Aumont Aubrac

DISPERSION :

Le jour 8 à la gare SNCF d'Aumont Aubrac



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

➤ Depuis Paris:

Paris-Aumont-Aubrac: 556km dont 545km sur autoroutes / Tps: 5h03 (Données Michelin)
Autoroutes A10, A71 et A75, (Sortie n°35 AUMONT-AUBRAC / NASBINALS)

➤ Depuis Marseille:

Marseille-Aumont-Aubrac: 368km dont 351km sur autoroutes / Tps: 3h33 (Données Michelin)
Autoroutes A7 (direction LYON), puis A54 / A9 (Sortie n°32 ST-JEAN de VEDAS)
Puis la RN 109 et autoroute A75 (Sortie n°36 AUMONT-AUBRAC).

➤ Depuis Lyon:

Lyon-Aumont-Aubrac: 338km dont 330km sur autoroutes / Tps: 3h14 (Données Michelin)
Autoroutes A7 puis A47 jusqu'à St-ETIENNE puis A72 jusqu'à CLERMONT-FERRAND et A75 jusqu'à AUMONT-AUBRAC



PARKING

Possibilité de garer les voitures sur les parkings gratuits devant l'hôtel.



EN TRAIN

Gare d'accès: AUMONT-AUBRAC

Vérifier les horaires de train sous réserve de toutes modifications auprès de la SNCF Tél. : 36 35 ou www.sncf-connect.com).

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours sauf les lundis du 01 avril au 31 octobre 2024.

➤ Prix par personne en basse saison (du 01/04 au 26/05 et du 04/09 au 31/10) :

Prix 1 participant : 930€.

A partir de 2 participants : 850€/pers.

A partir de 3 participants : 850€/pers.

A partir de 4 participants : 825€/pers

➤ Prix par personne en haute saison (27/05 au 03/09) :

Prix 1 participant : 955€.

A partir de 2 participants : 875€/pers.

A partir de 3 participants : 875€/pers.

A partir de 4 participants : 850€/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 : 7 nuits en hôtels, auberges et/ou chambres d'hôtes,
- La demi-pension du dîner du 1er jour au petit déjeuner du dernier jour (vins et boissons non compris) pour la formule en DP,
- Un document pour 4 personnes (contenant les documents pour votre voyage)
- Le transport des bagages pour la formule transport de bagage.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion (Aumont-Aubrac),
- Les repas du soir pour la formule BB,
- Les repas du midi,
- Le transport de bagage pour la formule sans transport,
- Les entrées pour les visites payantes non comprises dans le programme,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les frais d'inscription éventuels,
- Les taxes de séjour
- Les différents soins que vous pouvez réserver le J6
- 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 (selon disponibilité) : 155€

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).

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 15KG; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (15kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant. Un supplément de 4€ par étape (à régler directement sur place) sera demandé par le transporteur aux personnes qui se présenteront au départ avec un sac excédant les 15kg. L'excédent de poids sera placé dans un sac individuel fermé fourni par le transporteur. Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes valises le NOM de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).



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 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.



INFORMATIONS DESTINATION

HISTOIRE :

Jadis l'Aubrac était appelé Altobraco, Albracum, Albrac, même Auborac en Provençal. L'Aubrac faisait partie du pays des Gabales (pagus Gabalorum) qui ont donné son nom au Gévaudan et dont la capitale se trouvait à Javols (Andéritum, puis Civitas Gabalorum à l'époque gallo-romaine). Il était séparé au sud du pays des Rutènes par le Lot. Un des sommets de l'Aubrac, connu sous le nom de mont-Hélanus, est bordé par un lac, aujourd'hui appelé lac de Saint-Andéol, où, selon Grégoire de Tours les habitants se réunissaient chaque année pendant quelques jours, y faisant ripaille et jetant des offrandes au dieu du lac. Sous Charlemagne, les prêtres, toujours enclins à se reposer sur les pratiques païennes pour propager leur enseignement, perpétuèrent ce culte en substituant un saint au dieu païen. Cette pratique dura jusqu'à la fin du XIXe siècle où cette pratique fut interdite. Le village d'Aubrac renferme les restes de l'ancienne Dômerie ou Hôpital d'Aubrac créé par le seigneur flamand Adalard, au retour d'un pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle.

Il se situe au sud du plateau dans le département de l'Aveyron et fait partie de la commune de Saint-Chély-d'Aubrac. Lieux incontournables du Camino frances et de la Via Podiensis, ils furent traversés par des milliers de pèlerins vers Saint-Jacques-de-Compostelle, souvent en provenance de Conques. Le pèlerin, après avoir enduré la rudesse du plateau, se retrouvait à la Dômerie pour s'y restaurer et se reposer et repartait pour Saint-Côme-d'Olt en descendant cette vallée abritée et verdoyante qui mène à Saint Chély-d'Aubrac en y croisant le Pont des pèlerins.

GÉOGRAPHIE :

Le quart nord-ouest de la Lozère constitue la fin des coulées basaltiques des volcans d'Auvergne. Son sommet, le signal de Mailhebiau, culmine à 1469 mètres. On y trouve des lacs glaciaires dont Saint-Andéol mis en valeur dans le film de Coline Serreau "la Belle Verte" et le film de Jean-Jacques Beneix « 37°2C ».

Recouvert de neige, et balayé par la tourmente l'hiver, c'est le territoire des estives l'été, de la transhumance de la race Aubrac du 25 mai au 25 octobre. C'est donc aussi le pays des burons et de l'aligot. La capitale lozérienne de l'Aubrac est Nasbinals. Entité culturelle, géographique et historique, d'une région s'étendant sur une partie des 3 départements Aveyron, Cantal et Lozère. D'une superficie de 2.500 km² avec 6 habitants au km², ce désert envoûtant a inspiré plus d'un poète. Vaste plateau d'altitude aux confins ouest de la Lozère, l'Aubrac démontre une forte personnalité. Cette terre de basalte, façonnée depuis la fin de l'ère tertiaire par les éruptions volcaniques, s'étend à perte de vue. Ca et là, d'énormes blocs rocaillieux érodés par le temps, sont posés sur ces vagues de terre verte et grise, semblables à des menhirs ou des dolmens.

Les lacs scintillent et les ruisseaux murmurent. Les monts arrondis couverts de pâturages, de prairies et de landes rappellent que l'Aubrac perpétue une vieille tradition pastorale. C'est une terre connue pour ses belles vaches, ses tommes et son aligot... et pour la transhumance du mois de mai, occasion de fêtes très

colorées. Les anciens burons parsèment encore le paysage : ces maisonnettes au toit de lauze, évoquent le temps où les bergers trouvaient refuge dans ces pièces exigües pour fabriquer et stocker le fromage et s'abriter de la burlle, ce redoutable vent d'ouest. De Nasbinals à Saint Germain du Teil, petits villages discrets et maisons aux murs robustes de pierres volcaniques ponctuent le paysage. Ici, la nature est omniprésente. Domaine du marcheur, du skieur, du pêcheur, l'Aubrac donne lieu à toutes les balades. Le chemin médiéval conduisant vers Saint-Jacques-deCompostelle devenu aujourd'hui un sentier de grande randonnée, propose des échappées idéales sur la région. La flore, à elle seule, offre un spectacle incontournable. Près de deux

mille espèces font de l'Aubrac, diton, un conservatoire naturel de la flore européenne. Une flore qui explose au printemps tapissant de taches multicolores les monts tout juste sortis de leur hibernation. L'Aubrac ressemble à un bout du monde où les hommes ont su préserver chaleur et convivialité. Ces hommes ont maintenu leurs savoir-faire ancestraux.



Les marchés et les foires en sont une vitrine qui permet de rencontrer les agriculteurs et producteurs et partager les vraies saveurs et le goût des choses simples. Sur le plateau de l'Aubrac, à 1300m d'altitude, vit une petite population d'éleveurs de bovins "race Aubrac" régulée par une vie réduite en hiver et par la transhumance pour le bétail. Il y a encore quelques décennies, plus de 300 burons fonctionnaient, ce qui permettait aux éleveurs de rester sur le plateau pendant 5 mois de l'année : la journée commençait dès 6 heures par l'entretien du bétail, la naissance des petits veaux, la fabrication du beurre et des fromages et la traite des vaches ! De bons repas permettaient de perpétuer la tradition et l'ambiance de ce monde rural, agrémenté par: l'aligot et le retortillat, la charcuterie de pays, et pour terminer la "coupétade" au coin du feu. Enfin l'on dansait la bourrée quelquefois jusqu'à l'aurore...

La région de l'Aubrac ou monts d'Aubrac est une zone située à cheval sur les départements de la Lozère, du Cantal et de l'Aveyron. Elle est délimitée au sud par le Lot, au nord par la Truyère et à l'est par la Colagne. Le massif culmine au sud à 1 469 m au signal de Mailhebiau. C'est un massif volcanique relativement ancien (7 à 10 millions d'années) par rapport aux volcans de la chaîne des Puys qui eux, n'ont que quelques milliers d'années. Il forme une longue échine basaltique de direction nord-ouest/sud-est d'une trentaine de kilomètres de long. Cette crête domine au nord-est un haut plateau granitique (altitude moyenne : 1 200 m) qui a la particularité d'avoir été recouvert d'une grande calotte glaciaire (500 km² et 200 m d'épaisseur) à l'ère quaternaire. Le glacier a laissé des marques visibles un peu partout (vallées en U en périphérie, moraines, blocs erratiques) ainsi que des dépôts étendus d'alluvions (sandur). Ces dépôts sont parfois exploités (sablères d'Usanges). On note également la présence sur le plateau d'un grand nombre de tourbières dont quelques unes sont également exploitées. Au sud-ouest (côté aveyronnais), le paysage est radicalement différent, la crête domine la vallée du Lot par un abrupt de 1 000 m de dénivelé. C'est le pays des Boraldes, rivières courtes et rapides coulant dans des vallées très encaissées et se jetant dans le Lot. Le climat sur l'Aubrac est rude et le plateau est souvent très enneigé l'hiver. Le massif compte plusieurs petites stations de ski (Laguiole, Brameloup, Nasbinals, Saint-Urcize).

CULTURE :

L'Aubrac et le Pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle

Les premiers noms qui nous viennent à l'esprit sont les villes étapes de la Via Podiensis du pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle :

- Aumont-Aubrac
- Malbouzon
- Rieutort-d'Aubrac
- Marchastel
- Nasbinals
- Aubrac

Sur une extrémité du plateau le village de Laguiole est célèbre pour ses couteaux.

- La fête du village d'Aubrac est le 15 août. En ce lieu se trouve aussi la « maison de l'Aubrac ».
- L'endroit se prête à la cueillette en pleine saison... En particulier celle du thé d'Aubrac, sorte de thé sauvage, consommé en tisanes.

FAUNE & FLORE :

Le milieu naturel de l'Aubrac et en particulier sa flore est très riche. Cela tient essentiellement à l'agriculture encore traditionnelle qui favorise une certaine biodiversité.

A la belle saison, on trouve un large éventail de fleurs caractéristiques de la moyenne montagne ainsi que quelques raretés. Quelques exemples :

- Dans les bois de hêtres : lis Martagon, calament à grandes fleurs ("le fameux thé d'Aubrac"), prénanthe pourpre, doronic d'Autriche, centaurée des montagnes, bois joli, dentaires à cinq ou sept feuilles (rare), ail victorial (rare, une seule station à l'est du plateau, plante de haute montagne),...etc.



- Dans les zones humides : droséra (plante carnivore), canneberge, gentiane pneumonanthe, comaret des marais, trèfle en spadices...etc.
- Bord des ruisseaux et mégaphorbiaies : aconit tue-loup et napel (très toxique), renoncule à feuilles d'aconit, pigamon à feuilles d'ancolie, adénostyle à feuilles d'alliaire (rare, seulement au dessus de 1200 m),...etc
- Dans les prés et les landes : gentiane jaune, gentiane champêtre, vétrate blanc (toxique), arnica des montagnes, narcisse des poètes, trolle d'Europe, dent de chien, pulsatille rouge, fenouil des Alpes (cistre), renouée bistorte, raiponce en épi (variété bleue), diverses orchidées (orchis sureau, orchis tâcheté, orchis moucheron...)...etc.

BIBLIOGRAPHIE :

- Guides Bleus «Auvergne» (Hachette).
- Guide Vert « Auvergne» (Michelin).
- Massif Central, L'Esprit des Hautes Terres – Collection France – Editions Autrement – p. 214 – 1996

CARTOGRAPHIE :

- Carte Michelin au 1/200 000 : n°76
- Carte IGN au 1/100 000 (Serie TOP 100) : n°58 RODEZ / MENDE
- Carte IGN au 1/100 000 (Serie TOP 100) : n°59 PRIVAS /ALES

ADRESSES UTILES :

- Comité Départemental du Tourisme de la Lozère Tel: 04 66 65 60 00
- Office de Tourisme de Châteauneuf de Randon Tél./Fax : 04.66.42.88.70
email : info@ot-aumont-aubrac.fr

Quelques sites à visiter :

Quatre lacs d'origine glaciaire sont accessibles depuis la route D52 qui va de Nasbinals à Saint Germain-du-Teil (appelée localement la route des lacs) :

- lac des Salhiens (le ruisseau qui s'en échappe forme la cascade du Déroc),
- lac de Souveyrols (le plus petit),
- lac de Saint-Andéol (le plus grand et le plus chargé d'histoire - voir plus haut),
- lac de Born (le plus sauvage et le plus haut en altitude).

Plusieurs sommets peuvent être gravis sans difficulté (du sud au nord) :

- le pic de Mus (1 324 m),
- le Mountasset (1 407 m),
- le signal de Mailhebiau (1 469 m),
- le puy d'Alteteste (« La haute tête », 1 448 m),
- le puy de Gudette (1 427 m), les truques d'Aubrac (1 440 m),
- le Dreillier (1 342 m)
- et le Puy du Roussillon (1 407 m, sommet des pistes de ski de Laguiole)



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



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 23/01/2024