

# Le Chemin de Saint Guilhem, de Aumont-Aubrac à Sainte Enimie

## FRANCE - LOZÈRE



Le chemin de Saint Guilhem le Désert est une très ancienne voie de communication reliant le Massif Central à la plaine languedocienne, trait d'union entre les hautes terres de l'Aubrac et les plaines de Méditerranée. Partant du village d'Aumont Aubrac, cet itinéraire nord offre une diversité paysagère et culturelle exceptionnelle : l'Aubrac et ses prairies fleuries, les Gorges du Tarn et leur village médiéval de Sainte Enimie, et pour finir le Causse Méjean aux étendues steppiques.



7 jours / 6 nuits  
5 jours de randonnée



2 à 14 personnes



Itinérant



★★★★



Chambres d'hôtes -  
Hôtel



Code : 623

### LES POINTS FORTS :

- La découverte de l'Aubrac et de ses jolies prairies fleuries
- La cité médiévale de Sainte Enimie
- Des villages pittoresques aux jolies maisons typiques




## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : AUMONT AUBRAC

Accueil à l'hôtel en fin d'après-midi.  
Nuit et repas en hôtel.

### JOUR 2 : AUMONT AUBRAC - NASBINALS

Départ du village d'Aumont Aubrac situé au nord de la Lozère aux confins des pittoresques monts granitiques de la Margeride et des immenses plateaux basaltiques de l'Aubrac. Le circuit traverse différents hameaux La Chaze, Labros et Rieutord d'Aubrac pour arriver à Montgros. Nuit et repas en hôtel.

 6h30 de marche, 26km


### JOUR 3 : NASBINALS - SAINT CHELY D'AUBRAC

Le sentier traverse les grandes espaces de l'Aubrac pour rejoindre le village de Nasbinals et son église du XIVème siècle construite en basalte et son toit en schiste. Descente sur le village de Saint Chély d'Aubrac. Nuit et repas en hôtel.

 5h de marche, 20 km


### JOUR 4 : SAINT CHELY D'AUBRAC - COL DE TREBATUT

Le circuit traverse quelques bois de hêtres et pins, longe les pâturages où l'on découvre les burons, petites constructions en pierre où s'élabore la Fourme, ce gros fromage parfumé. Nuit et repas en auberge.

 7h de marche, 28km

### JOUR 5 : COL DE TREBATUT - LA CANOURGUE

Descente sur la vallée du Lot en passant par le village de Saint Germain du Teil et Bannasac. L'étape se finit à la Canourgue, ville située au pied du causse de Sauveterre et au bord du Lot. Nuit et repas en hôtel.

 4h30 de marche, 15 km

### JOUR 6 : LA CANOURGUE - SAINTE ENIMIE

Nous quittons le massif de l'Aubrac pour découvrir le causse de Sauveterre et son habitat le plus souvent regroupé en hameaux et villages aux maisons typiques de pierres et lauzes calcaire. Descente dans les Gorges du Tarn pour rejoindre la cité médiévale de Sainte Enimie aux ruelles pavées qui offrent une divertissante promenade entre des murs de pierre, parfois vieux de près de huit siècles, comme ceux de l'Eglise consacrée bien sûr à l'Évangéliste qui a donné son nom au village. Nuit et repas en hôtel.

 7h de marche, 28 km

### JOUR 7 : SAINTE ENIMIE

Fin du séjour 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.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

- 75€ par personne en demi-pension sur la base de chambre de 2 personnes
- 53€ par personne avec petit déjeuner sur la base de chambre de 2 personnes (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés).

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Un autre séjour existe dans cette même région : [Le Chemin de Saint Guilhem : l'Intégrale en liberté](#)

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur Confirmé
- Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.  
15 à 28km par jour et 400 à 700m de dénivelés positifs.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Pas de 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 :**

Hôtels, chambres d'hôtes.

### **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 de deux participants.

### **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à Aumont Aubrac.

### **DISPERSION :**

Le jour 7 après le petit déjeuner à Sainte Enimie.

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN VOITURE**

Carte Michelin n° 11330 CANTAL - LOZERE.

Possibilité de stationner votre véhicule dans le village ou sur un parking privé (5€/jour).



#### **EN TRAIN**

La gare SNCF d'Alès, puis liaison en bus aller-retour entre la gare SNCF d'Alès et la ville de Florac (sauf dimanche et jour férié).

Transports LiO : Ligne 215-252 Mende-Florac-Alès

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible de avril à octobre.

Prix du séjour : 720€ /pers.

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](http://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 en demi-pension
- Le transport des bagages entre les hébergements (1 bagage par personne de 13kg maximum)
- Le topo guide
- Les frais d'organisation et de réservation

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les pique-niques
- Les boissons personnelles
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil
- L'assurance
- La navette retour
- Tout ce qui n'est pas inscrit 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 :**

Option navette retour : 55€ par pers.

Départ à 11h30 de Saint Guilhem pour arriver à 14h30 Aumont Aubrac.

Supplément chambre individuelle : 180€/pers



## **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 :**

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).

### 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](mailto: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](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 07/03/2024