



FICHE TECHNIQUE

Niveau :

L'AUBRAC INOUBLIABLE

5 JOURS / 5 NUITS en itinérance



Entre 800 m et 1400 mètres d'altitude, ce séjour en itinérance vous fera découvrir les charmes de l'Aubrac. Vous marcherez entre le Cantal, la Lozère et l'Aveyron, dans des paysages extraordinaires où la culture et le patrimoine sont omniprésents.

Les chemins de Saint Jacques, les croix, les roches volcaniques, le pastoralisme, cette ambiance d'un autre temps ne vous laisseront pas indifférents.

Et puis n'oublions pas la gastronomie ! Non, vraiment, il s'agit ici d'un séjour inoubliable.

Il s'agit d'un séjour en itinérance. Vos bagages seront transférés tous les jours d'un gîte à l'autre.

Vous serez guidé par un membre du bureau des accompagnateurs de la montagne limousine (BAML), titulaire du brevet d'état d'accompagnateur en moyenne montagne. Tous les membres du bureau exercent essentiellement dans le massif central : Limousin, Cantal, Sancy et Aubrac. Votre guide vous fera découvrir l'essentiel du plateau de l'Aubrac. Vous marcherez sur les sentiers du chemin de Saint Jacques, découvrirez la tradition pastorale et l'art roman et goûterez à la cuisine locale.

Niveau physique :

Niveau 3 : Pour randonneur moyen (4 à 8,5 heures de marche effective quotidienne) en bonne condition physique.

La randonnée s'effectue sur sentiers entre 800 m et 14000 m d'altitude. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

Ce circuit est de dénivelée moyenne (< 500 m par jour), excepté le 4^{ème} jour, avec 800 mètres de dénivelée positive. Bien qu'il y ait des journées de 6 heures à 8 heures 30 de marche, ce séjour est accessible à toute personne en bonne condition physique et puis nous savons prendre notre temps.

Niveau technique :

Nous marchons sur un plateau mais il y a des montées et des descentes. Le terrain est souvent composé de racines, de pierres, avec quelques passages dans des zones humides. Cependant, il n'y a pas d'obstacle majeur et ce séjour randonnée s'adresse à un large public habitué de la randonnée.

Repas - Logement - Restauration :

Tous les repas sont pris en compte dans le montage du séjour. Côté cuisine, les repas font appel essentiellement aux ressources du terroir. Ils sont préparés par les hébergeurs. Le midi, les pique-niques seront à emporter dans le sac à dos. Ils auront été préparés par nos hébergeurs, excepté le

Jour 1, où ils seront fournis par l'accompagnateur.

Vous serez logés dans 4 gîtes d'étape proposant des formules mixtes chambres-dortoirs.

Il est aussi prévu un hôtel-logis à Saint-Chèly d'Aubrac ***



Le gîte «Les Rajas»

JOUR 1 : ARRIVEE A MARCHASTEL

Arrivée à Marchastel en fin d'après-midi et dîner à l'auberge de la Tourre.
Nuit en gîte à Marchastel.

JOUR 2 : MARCHASTEL à LOU RAJAS

Départ 9h30 du gîte. Nous passons au travers de pâturages pour rejoindre le lac de Born et ensuite nous diriger vers le gîte de Lou Rajas. Nous longerons les pâturages en marchant hors des sentiers battus.



Le lac de Born

Pique-nique le midi.

Dîner et nuit au refuge de Lou Rajas.

Distance : 11 km - D+ : 235 m



Vue du truc du Marchastel

JOUR 3 : LOU RAJAS à NASBINALS

Nous allons passer par le plus haut sommet de l'Aubrac : le signal de Mailhebiau à 1469 m, puis nous passerons par la cascade du Déroc l'après-midi avant de rejoindre Nasbinals. Dîner et nuit à la Maison d'hôte de Nasbinals.

Distance : 19 km - D+ : 250 m



Vue du signal de Mailhebiau

JOUR 4 : NASBINALS à SAINT-CHELY D'AUBRAC



Le pont des pèlerins

Une grande journée durant laquelle nous emprunterons le Chemin de Saint-Jacques de Compostelle, classé patrimoine de l'UNESCO. Nous passerons par Aubrac avant de rejoindre Sain-Chély d'Aubrac.

Dîner et nuit à l'hôtel Le Courdercous.

Distance : 20 km - D+ : 370 m

JOUR 5 : SAINT CHELY D'AUBRAC à LAGUIOLE

La grosse étape du séjour ! Nous serons essentiellement dans des paysages forestiers pour marcher à l'ombre des belles forêts du pays de l'Aubrac.

Nous emprunterons des petits chemins qui passent par Belvezet, un petit village emblématique avec sa tour dont nous vous compterons l'histoire. Il domine la vallée de Saint-Chély. On y trouve aussi un neck (l'un des plus beaux de l'Aubrac, avec une petite tour en ruine au dessus). Et puis Laguiole le soir ! Encore tellement de choses à dire et à voir !

Distance : 20 km - D+ 800 m

JOUR 6 : LAGUIOLE à SAINT-URCIZE

Petite étape qui nous mènera à Saint Urcize, dans le fin fond du Cantal, à la pointe extrême sud ! Un village qui mérite une pause ! En effet outre la beauté et l'authenticité de ce village, on trouve à proximité la vallée glacière de la Lhère bordée de falaises basaltiques verticales. Transfert jusqu'à Marchastel.

Distance : 16 km - D+ : 400 m



Les croix partout présentes en Aubrac



Paysage typique du plateau de l'Aubrac

Type de séjour	Séjour randonnées accompagnées en itinérance avec transferts de bagages
Niveau requis	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Encadrement	Diplôme d'Etat Accompagnateur en Montagne
Prix	695 € par personne (* Prix valable jusqu'au 31 décembre 2019)
Groupe	10 personnes minimum - 15 personnes maximum Faute d'un minimum de participants le tarif peut-être réétudié avec l'accord des membres voyageurs et de l'agence.
Dates / Période	A définir selon calendrier
Hébergements	Hébergements en gîtes d'étape, hôtel et refuges. Chambres-dortoirs de 2 à 6 personnes
Repas	Séjour en pension complète. Repas préparés à base de produits locaux et issus de la cuisine traditionnelle. Pique-niques les midis préparés par nos hôtes (sauf Jour 1 préparé en interne).
Lieu de départ	Sur la place du village de Marchastel, 48260 Marchastel, Le J1 à 18h00
Lieu d'arrivée	Retour à Marchastel vers 17h

Les + du séjour

- Sentiers et paysages variés (forêts, prairies, lacs, cascades, villages...)
- Traversée de la partie centrale de l'Aubrac et traversée de lieux emblématiques).
- Visite et découverte du patrimoine de l'Aubrac durant le séjour.
- Hébergements conviviaux, expérimentés dans l'accueil de randonneurs.
- Plats et fromages de l'Aubrac, du Cantal et de l'Aveyron à déguster.
- Transports des bagages assurés.
- Randonnées encadrées et commentées par un accompagnateur en montagne diplômé d'état.

LE PRIX COMPREND (de l'accueil à la dispersion) :

- La pension complète du pique-nique du Jour 1 au petit-déjeuner du Jour 6 (soit 5 diners, 5 petits déjeuners et 5 pique-niques).
- L'encadrement par un professionnel diplômé d'état Accompagnateur en Montagne durant 5 jours.
- La visite à Laguiole le Jour 4 ou 5.
- Le transport de bagages tout au long du séjour.
- Le retour routier au point de départ du séjour par un transporteur touristique
- Les taxes de séjour.
- Les frais d'organisation et de réservation.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les frais d'adhésion.
- Les frais de dossier.
- Les consommations personnelles autres que celles proposées par nos hôtes.
- Les frais d'assurance éventuelle.
- La récupération en véhicule au cours des randonnées.
- La fourniture des draps
- Le transport aller/retour sur le lieu du séjour.
- Les dépenses personnelles.

ACCES

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

- Gare à Saint Chely d'Apcher.
- Gare à Aumont Aubrac.

Pensez au co-voiturage : si vous le souhaitez nous pouvons transmettre vos coordonnées à d'autres participants pour des récupérations aux gares ci-dessus.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

A 75, sortie Aumont Aubrac puis Nasbinals (D987), puis Marchastel (D900)

Pensez au co-voiturage : si vous le souhaitez nous pouvons transmettre vos coordonnées à d'autres participants proches de chez vous.

Pour partir en randonnée

- ✓ une bonne paire de chaussures de marche, étanches à l'eau, ayant une bonne tenue de la cheville et vous ayant déjà servi.
- ✓ bâton de marche ou canne télescopique (selon les goûts de chacun).
- ✓ vêtement de pluie (cape), coupe-vent, casquette.
- ✓ veste imperméable et respirante type gore-tex.
- ✓ polaire et pull-over.
- ✓ pantalon de marche.
- ✓ short.
- ✓ Lunettes de soleil.
- ✓ paire de gants fins type polaire.
- ✓ bonnet.
- ✓ plusieurs paires de chaussettes.
- ✓ sous-vêtements de rechange.
- ✓ une serviette de toilette.
- ✓ crème solaire, stick à lèvres.
- ✓ boîte plastique hermétique type «Tupperware» (contenance 1 litre) pour conditionnement des pique-niques - couteau, cuillère et fourchette.
- ✓ gourde 1,5 à 2 litres.
- ✓ mini trousse à pharmacie avec élastoplast, biogaze, désinfectant...
- ✓ lampe de poche (frontale de préférence).
- ✓ votre appareil photo.
- ✓ un sac à dos confortable (minimum 30 litres) avec sur-sac en cas de pluie.

Pour le soir, au gîte

- ✓ drap individuel, à faire suivre par la logistique de gîte en gîte.
- ✓ chaussons, espadrilles.
- ✓ serviette et nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances).
- ✓ pour vos affaires personnelles transportées de gîte en gîte par la logistique, prévoir obligatoirement un seul sac robuste.
- ✓ **et pour le tout le plein de bonne humeur !**

Formalités administratives et sanitaires

Aucune formalité spécifique n'est demandée pour ce séjour. Nous vous prions de bien vouloir vous reporter à nos conditions de ventes pour toutes informations complémentaires concernant ce point.

Autres informations

Les animaux ne sont pas acceptés.

Assurance

Il est indispensable de posséder une garantie multirisque bien adaptée. De ce fait, et conformément à la loi qui régit notre profession, il vous sera systématiquement proposé de souscrire une assurance multirisque, à savoir annulation de voyage, bagages et effets personnels, frais d'interruption du séjour et assistance, qui ne peuvent être dissociés. La souscription à l'assurance se fait au moment de l'inscription. Elle est facturée à 4% du prix TTC du séjour. En cas de souscription chacun est responsable du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Vous êtes donc tenu de lire attentivement les conditions qui régissent le contrat d'assurance et de le conserver durant tout le séjour.

Mentions légales

Association APPAAT Millevaches, siège social : Chez M GRASSER Stéphane, lieu-dit Les Salles 23340 GENTIOUX-PIGEROLLES - SIREN 804 388 965 ; code APE : 9499Z ; RCP 128 994 705 : SARL SAGA-BP 27-69921 OULLINS ; Immatriculation au registre des opérateurs de voyages : IM023140001 ; Garantie financière 4000713224/0 : Groupama Assurance-Crédit, 5 rue du centre – 93199 Noisy-Le-Grand Cedex.