

Séjour « Les contreforts du Larzac »

5 jours / 6 nuits en étoile



Embarquez pour une aventure au « bout du monde » sur les contreforts du Larzac, où chaque sentier vous plonge dans un paysage saisissant. Entre falaises, horizons lointains et villages chargés d'histoire, la randonnée ici est un voyage au cœur d'un territoire sauvage et authentique.

Laissez-vous charmer par le terroir du Larzac : fromages de chèvre, viandes savoureuses et spécialités locales qui enchanteront vos papilles.

Un séjour où chaque pas révèle la beauté brute du Larzac, une expérience où se mêlent dépaysement, saveurs authentiques et une immersion totale dans l'âme de ce territoire unique.

Particularités du séjour

Type de séjour	Séjour de randonnées accompagnées en étoile, en pension complète
Niveau requis	Niveau 2
Encadrement	1 Accompagnateur en Montagne/Educateur à l'environnement diplômé 1 Educateur à l'environnement diplômé, guide local et logisticien
Prix	A définir selon la période souhaitée, nous vous enverrons une proposition
Groupe	Familles, groupes constitués, individuels regroupés 8 personnes mini – 12 maxi <i>Faute d'un minimum de participants, le tarif peut-être réétudié avec l'accord des membres voyageurs et de l'agence.</i>
Périodes	Printemps et automne
Hébergement	Hébergement en gîte de groupe, dans un esprit refuge – Ferme des Barasquettes https://barasquettes.com/ferme-larzac-caylar.html => Nuitées en dortoir (lits 1 place) => 2 chambres doubles en option (supplément) Linge de toilette fourni et lit fait à votre arrivée. <u>Sur place</u> : - Pan d'escalade en accès libre - Animaux de la ferme - Boutique de produits du terroir (bières, conserves, vin, savons,..)
Repas	Midi : LA particularité du séjour : « Les Buffets du terroir en pleine nature » => Repas préparés par notre chef cuisinière, Hélène Laval, à base de produits bio et/ou locaux => Dressage du buffet par notre logisticien, au lieu prévu de la pause => Repas servis chauds ! Soir : Dîner au gîte des Barasquettes , confectionné à base de produits de la ferme et de produits locaux (une bouteille de vin comprise pour 8 personnes)
Lieu d'arrivée et de départ	Ferme des Barasquettes 34520 Le Caylar https://maps.app.goo.gl/nqsv1E3S5iefikZi9

Les + du séjour

- ✓ « Buffets du terroir en pleine nature » pour les pauses déjeuner ;
- ✓ Randonnées encadrées et commentées par des professionnels diplômés et passionnés ;
- ✓ Itinéraires magnifiques et sauvages ;
- ✓ Hébergement dans une ferme du Larzac, en agriculture biologique, située dans un site d'exception ;
- ✓ Repas confectionnés à base de produits locaux ;
- ✓ Randonnez légers ! Pas de portage des repas du midi.



Les « Buffets du terroir en pleine nature »

L'heure du repas de midi approche, la faim commence à se faire sentir...
Au détour d'un chemin, un festin se présente à nos yeux et à nos papilles !
On déguste, on se restaure, on parle terroir et gastronomie...en pleine nature.

Une qualité traiteur et une « terrasse de resto » éphémère et unique, rien que pour vous...

Telle une oasis dans le désert, le buffet du terroir nous apportera chaque jour le réconfort nécessaire à la poursuite de nos aventures !

Programme du séjour

Ce programme est une proposition.

Il est susceptible d'être modifié en fonction des conditions météorologiques ou pour des raisons organisationnelles.

- Votre accompagnateur référent : Benjamin BATES
06.52.65.44.88 / benj.bates@yahoo.fr
- Remarques :
 - Nous vous avons préparé un programme avec plusieurs randonnées et visites culturelles. N'hésitez pas à nous recontacter pour ajuster votre programme.
 - Ce séjour est encadré par des professionnels diplômés. Ils vous feront découvrir cette partie du Larzac lors des randonnées et des visites. Leur connaissance du territoire leur permet d'adapter le programme selon les conditions du moment pour assurer le bon déroulement de votre séjour.
 - Les distances et horaires sont donnés à titre indicatif. Ils pourront être variables en fonction du groupe et du rythme de marche.

Jour 1 : L'AVENTURE COMMENCE...

Rendez-vous dès 18h00 à notre hébergement, à la Ferme des Barasquettes, chez Mélanie et Seb.

Située en bordure du plateau du Larzac à 742 m d'altitude, la ferme des Barasquettes est à l'image de ce coin de terroir si particulier : diversifiée, authentique, et accueillante... bref, un petit coin de paradis !

Nous nous retrouverons à partir de 18 h autour d'un pot d'accueil. Ce sera l'occasion de se présenter, de détailler le programme de la semaine, les éventuelles adaptations, et de faire un point sur l'équipement de chacun.

Vous pourrez ensuite vous installer dans le gîte, avant d'aller dîner et prendre des forces pour bien commencer la semaine !



Jour 2

Rando journée « Le Cirque de Labeil » + visite de la grotte

Approche voiture : 13km/20min

Distance : 8km / Dénivelée positive cumulée : 370m / Durée : 3h30 de marche effective environ

Durée de la visite de la grotte : 1h

Pour démarrer le séjour, nous partirons pour une journée de randonnée à la découverte du Cirque de Labeil et de sa grotte. Cette rando nous plongera dans ce qui fait la singularité de ce territoire : une mosaïque de milieux naturels, et la confluence des « histoires ».

Nous longerons les falaises du Cirque qui nous évoqueront l'histoire géologique du plateau du Larzac, mais aussi les pratiques sportives de pleine nature comme l'escalade.

Nous traverserons le plateau de l'Escandorgue et sa forêt domaniale, unité paysagère unique de part sa géologie et sa végétation spécifiques.

La visite du hameau de Labeil et de la grotte nous parlera bien sûr de l'eau, si précieuse pour le territoire, mais aussi d'histoire humaine, à travers les différentes époques d'occupation des lieux et les activités des habitants.

=> Boutique de produits du pays à la sortie de la grotte.

Repas du midi : **Buffet du terroir en pleine nature**



Jour 3

Rando journée « La haute vallée de la Lergue »

Approche voiture : 15km/17min

Distance : 13 kms / Dénivelée positive cumulée : 550 m / Durée 5h30 de marche effective environ

La Haute Vallée de la Lergue est un lieu singulier. Renforcement des contreforts du plateau, c'est une voie de passage depuis bien longtemps entre le sud et le nord, entre la plaine et le Larzac.

C'est aussi un lieu de vie, où le micro-climat local et le relief ont donné cette spécificité à la faune et à la flore, ainsi que des conditions bénéfiques à l'implantation de communautés humaines.

Notre randonnée, au départ de Pégairolles-de-l'Escalette, nous fera faire le tour de la haute vallée de la Lergue, en passant par le village de St Félix de l'Héras et le fameux Pas de l'Escalette.

Nous nous laisserons conter l'histoire des lieux par l'observation des paysages façonnés par l'être humain : terrasses, lavognes, villages, voies de passage,...

Pour clore la journée, les productions locales (fromage de chèvre notamment) s'inviteront pour un goûter au village de Pégairolles !

Repas du midi : **Buffet du terroir en pleine nature**



Jour 4

Le matin : Visite guidée « Le musée de Lodève »

Approche voiture : 22km/25min

Durée de la visite : 1h15 environ

Visite guidée « Voyage dans le temps » par un guide du musée

Nous vous proposons une visite guidée des trois collections permanentes du musée de Lodève. Parcourir ces expositions, c'est aborder trois échelles de temps : le temps géologique, le temps de la vie humaine et celui de la création artistique. Les empreintes de dinosaures, les outils en silex et les sculptures de Paul Dardé nous parleront de la richesse de ce territoire si particulier. Nous ferons un lien avec nos découvertes de la semaine, au fil de nos chemins de randonnée.

Repas du midi : **Buffet du terroir en pleine nature**

L'après-midi : Rando « Le Cirque de Navacelles »

Approche voiture : 29km/39min

Distance : 9 kms / Dénivelé positive cumulée : 245 m / Durée : 3h20 de marche effective environ

Classé Grand Site de France, le Cirque de Navacelles est un incontournable du Larzac ! L'eau sera au cœur de notre parcours. Nous suivrons la Vis, rivière dont l'écoulement est à l'origine de la formation du Cirque. Nous monterons jusqu'aux Moulins de la Foux, où nous verrons comment l'énergie de l'eau fut utilisée pour les besoins humains. La Vis sort de terre à cet endroit : sa résurgence nous permet d'imaginer comment l'eau s'introduit dans ce relief karstique, et forge la roche. Les aménagements humains pour l'agriculture nous montreront combien l'eau est précieuse sur ces territoires. Une rando où histoire humaine, géologie, et diversité de la faune et de la flore, se relient tous à l'élément « eau » !



Jour 5

Rando journée « Le Cirque du Bout du Monde »

Approche voiture : 16km/18min

Distance : 11km / Dénivelé positive cumulée : 330m / Durée : 4h de marche effective environ

Partons au bout du monde !

Paradis des grimpeurs et des chèvres, le Cirque du Bout du Monde est un lieu à part dans ces contreforts du Larzac. Entre points de vue imprenables, ambiances steppiques, falaises abruptes et forêts de pente, la nature sauvage a ici toute sa place.

Nous nous permettrons une incursion dans ce monde, avec une belle randonnée en boucle qui nous fera faire le tour du cirque.

Tout en traversant ces milieux naturels d'une grande richesse, nous y évoquerons la présence humaine présente et passée : grottes, activités de pleine nature, mines de fer, eau minérale, tourisme, agriculture locale,...

Repas du midi : **Buffet du terroir en pleine nature**



Jour 6

Le matin : Rando « Les Canalettes »

Approche voiture : 29km/33min

Distance : 9 km / Dénivelée positive cumulée : 90m / Durée : 2h45 de marche effective environ

Le calcaire, cette roche qui se dissout au contact de l'eau...

Les Canalettes, c'est un lieu magique sur le plateau de Larzac : des failles étroites dans la roche, qui nous racontent comment l'eau au fil du temps laisse son empreinte dans les paysages, de manière parfois spectaculaire.

Nous partirons à l'exploration de cette curiosité géologique en nous immergeant littéralement dans la roche, et en se laissant prendre par cette atmosphère digne d'un roman fantastique !

Un endroit secret (ou presque..) du Larzac, à découvrir absolument !

Repas du midi : **Buffet du terroir en pleine nature**

L'après-midi : Visite de «La Couvertoirade » et atelier démonstration « Chiens au troupeau »

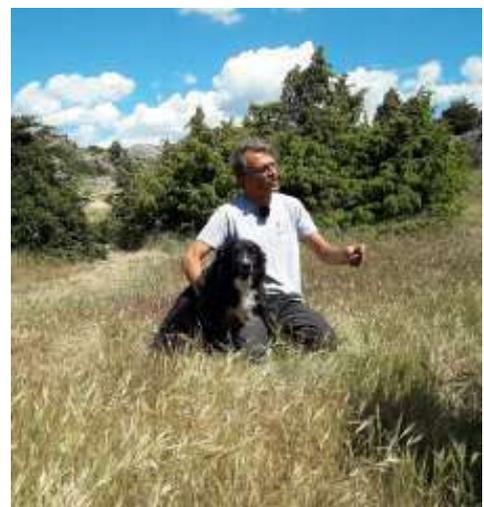
Approche voiture (depuis les Canalettes): 24km/28min

Durée de la visite : 1h15 / Durée de l'atelier : 1h15

Partons au Moyen-Age, avec la visite de La Couvertoirade, l'un des « Plus beaux villages de France ».

La visite guidée nous apprendra l'histoire et les particularités de ce village historique, et nous amènera à comprendre pourquoi templiers et hospitaliers se sont installés en ces lieux.

Puis, pour finir le séjour en beauté, une démonstration spectaculaire de chiens au troupeau, avec Etienne et Nathasha (dresseurs de renommée nationale et internationale), nous permettra de découvrir l'art du dressage canin et d'évoquer ensemble l'agropastoralisme méditerranéen.



Jour 7

Fin du séjour

Après un bon petit-déjeuner, le temps sera venu de nous séparer.

Nous serons plus que ravis de vous accueillir pour une nouvelle aventure quand et où vous le désirerez !

PRÉCISION SUR LE NIVEAU REQUIS

Niveau 2-3 :

Quelques difficultés techniques liées au type de terrain. Accessible à toute personne pratiquant une activité physique régulière. De 2h45 à 5h30 de marche par jour et de 90 à 550 m dénivelée positive. Entre 8 et 13 km de marche par jour.

Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

MATÉRIELS A PRÉVOIR POUR VOTRE SÉJOUR

Pour partir en randonnée

- une bonne paire de chaussures de marche, crantées, 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 / pull-over.
- pantalon de marche et/ou short
- lunettes de soleil.
- paire de gants fins type polaire.
- bonnet.
- plusieurs paires de chaussettes.
- sous-vêtements de rechange.
- crème solaire, stick à lèvres.
- gourde 2 litres.
- mini trousse à pharmacie avec élastoplast, biogaze, désinfectant, et tire-tique...
- lampe de poche (frontale de préférence).
- appareil photo si vous souhaitez
- un sac à dos confortable (environ 25 litres) avec sur-sac en cas de pluie.
- une chaise pliante** (type chaise de randonnée), pour les repas du midi (non...rassurez-vous, vous ne la porterez pas !)

Pour le soir, au gîte :

- chaussons, espadrilles ;
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances).

Informations supplémentaires

LE PRIX COMPREND

- 6 nuitées en gîte
- La pension complète du dîner du Jour 1 au petit-déjeuner du Jour 7 (soit 6 dîners, 6 petits déjeuners et 5 « buffets » traiteur).
- L'encadrement par 1 professionnel diplômé d'état Accompagnateur en Montagne durant 5 jours.
- Les visites prévues au programme.
- Les taxes de séjour.
- Les frais d'organisation et de réservation.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'adhésion.
- Les frais supplémentaires pour les chambres double (supplément de 150 €/chambre).
- Les frais de dossier.
- Les consommations personnelles autres que celles proposées par nos hôtes.
- Les frais d'assurance éventuelle (4,5% du prix de vente).
- Les trajets jusqu'aux points de départ des randonnées.
- Le transport aller/retour sur le lieu du séjour.
- Les dépenses personnelles.
- Tout ce qui n'est pas prévu dans la rubrique « Le prix comprend »

ACCÈS

Si vous venez en transports en commun :

Gare TGV Montpellier

Navette jusqu'à la gare de Montpellier centre

Tramway jusqu'à la gare routière Occitanie

Bus jusqu'à Lodève

Possibilité de transport entre Lodève et le gîte des Barasquettes => nous contacter

Attention ! Pensez qu'il vous faudra covoiturer sur place pour les accès aux randonnées.

Nous pouvons transmettre vos coordonnées à d'autres participants afin de vous organiser en amont.

Si vous venez en voiture :

Coordonnées de la ferme des Barasquettes : <https://maps.app.goo.gl/ngsv1E3S5iefikZi9>

Prenez la sortie d'autoroute du Caylar.

Traversez le Caylar, en direction du Cirque de Navacelle / Saint Pierre La fage.

A la sortie du Caylar, il y a trois dos d'ânes. 150 mètres après, prenez la route sur la droite avec le panneau "les Barasquettes" et suivez les panneaux jusqu'à la ferme. Merci de vous garer sur le parking du haut.



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

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 sur ce séjour.

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 4,5% 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.