

TREK DU LARZAC ET DES CAUSSES

Randonnée itinérante accompagnée

Massif Central

Parc Naturel Régional des Grandes Causses

9 jours - 8 nuits



Le Causse du Larzac est le premier objectif de cette traversée. Ce plateau calcaire, à 900m d'altitude, aride et froid pendant l'hiver, brûlant et capricieux pendant l'été, n'offre ses secrets qu'aux plus persévérants. Malgré cette rigueur, les terres du Larzac incarnent toutes les espérances des peuples depuis les temps immémoriaux ! Dans cette première partie, en reliant les grands Parc Naturel Régionaux du sud, vous entrez dans l'histoire d'un pays, vous marchez sur les chemins muletiers du début de notre ère, vous prenez le temps de vivre et de découvrir un territoire.

Le sommet du Caroux, à quelques encablures de la Méditerranée sera la porte d'entrée de ce séjour. La randonnée s'orientera vers le Nord, à travers les villages qui font vibrer les hauts cantons du Languedoc. Rapidement, en franchissant la ligne de partage des eaux, le décor change pour devenir plus végétal. Les landes de bruyère et de roc cèdent la place aux grandes forêts de l'Espinouse. Puis, c'est le pays du Roquefort et de l'élevage de brebis qui se dévoile peu à peu. En arrivant sur les Grandes Causses, vous découvrez enfin les seigneurs d'aujourd'hui : les paysans !

PROGRAMME

Jour 01 : Lamalou les bains - Douch

Rendez-vous en gare SNCF de Bédarieux à 08h15 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel Belleville à Lamalou Les Bains à **8h30 si vous venez en voiture** ou si vous êtes arrivé la veille. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

Départ immédiat ! Le sentier quitte le village et déjà vous entendez le sifflement des insectes dans les arbres. Des premiers contreforts du massif vous embrassez toute la vallée de l'Orb. Le vignoble en coteaux des crus de Vieussan et de Berlou se fond avec le paysage mais rapidement, la douceur des hauts cantons laisse sa place à la rigueur des rocailles qui émergent des landes de bruyère.

La végétation change au fur et à mesure que vous accédez au sommet du Caroux, 1091m. Le Paysage est surprenant de diversité ! A vos pieds, les tourbières en activité vous livrent quelques uns de leurs secrets et au loin c'est maintenant toute la plaine qui s'étend de la Méditerranée à la chaîne des Pyrénées !

Derrière vous, les premières forêts de hêtres camouflent un des derniers villages habités du massif : Douch !

Dénivelée : + 1070 m ; - 350 m Horaire : 5h30 à 6h00 Distance : 16.5 km

Jour 02 : Douch - Fagairolles

Douch, blotti derrière le col de l'Airole, est le fleuron du plateau de l'Espinouse, un royaume de lumière où règne en maître la faune sauvage du massif : mouflons, aigles, sangliers, chevreuils... Vous allez traverser le cœur de la réserve nationale en passant par un de ses attributs les plus secrets : le ruisseau du Vialais.

De nouveau sur le plateau vous arrivez au sommet de l'Espinouse, 1124m ! Le climat est changeant, vous venez de traverser la ligne de partage des eaux. Vous êtes maintenant sous influence climatique océanique. La convergence des climats dans cette partie du massif a permis l'installation de nombreux oiseaux, la zone est entièrement classée Natura 2000. C'est ici votre étape du jour.

Dénivelée : + 450 m ; - 450 m Horaire : 4h30 à 5h00 Distance : 14.5 km

Jour 03 : Fagairolles - Brusque

A la rencontre de trois départements, L'Hérault, le Tarn et L'Aveyron. Trois ambiances, trois paysages, trois vies ! L'Hérault, c'est la douceur du climat méditerranéen, la nonchalance des ambiances de vacances et l'aridité des paysages Cévenols.

Le Tarn vous accueille dans une tradition pastorale et montagnarde. Ici, l'Espinouse, prolongement de la Montagne Noire se caractérise par la rigueur de son climat, la richesse de ses paysages et son goût pour la gastronomie. Mais c'est dans l'Aveyron que vous allez prolonger ce voyage !

Cette terre de cultures et de patrimoines, riche de mille ans qui ont forgé son territoire vous accueille dans une ambiance simple et paysanne.

Bienvenue dans le Parc Naturel Régional des Grands Causses !

Dénivelée : + 650 m ; - 1050 m Horaire : 6h30 à 7h00 Distance : 19.5 km

Jour 04 : Brusque - Camarès

Pâturages et cultures font bon ménage. Petits villages et fermes isolées se côtoient dans un espace qui s'ouvre peu à peu, vous découvrez en avançant, comment l'homme et la nature ont conjugué leurs caractères.

Du haut de ces 1110m, le Merdelou domine tout le sud Aveyron. En redescendant, les forêts se garnissent de chênes pédonculés, les odeurs de thym se mélangent à celles du genêt, les cheveux d'anges commencent à titiller tous vos sens, la chaleur des rougiers vous envahit.

Vous arrivez à Camarès, en terre de grès rouge, kaléidoscope de couleur et d'histoire. Edifié sur son mont escarpé Camarès enjambe le Dourdou par un pont vieux du XIème siècle et vous amène à la découverte d'une histoire qui remonte à 3000 ans avant notre ère.

Dénivelée : + 750 m ; - 800 m Horaire : 5h à 5h30 Distance : 17.5 km

Jour 05 : Camarès - Sylvanès

Le rougier de Camarès est une entité géologique contrastée entre le vert des prairies, le sol de grès rouge, riche en oxyde de fer, et une exceptionnelle biodiversité. Vous croiserez certainement quelques troupeaux de brebis de race Lacaune dont le lait sert à la fabrication du fromage de Roquefort.

Vous êtes maintenant dans le sud de la zone de production du fameux « roi des fromages ». Cette région est marquée par une forte présence d'élevage et de culture, mais aussi par un patrimoine architectural et religieux. Ainsi, pour votre étape du soir, dans la fraîcheur des ruisseaux qui descendent de Montagnol, vous serez hébergé au cœur d'un des joyaux de l'architecture Cistercienne et de la musique sacrée : L'abbaye de Sylvanès !

Dénivelée : + 400 m ; - 300 m Horaire : 5h30 à 6h00 Distance : 18 km

Jour 06 : Sylvanès - St Felix de Sorgues

1000 paysages ! Hier les terres étaient rouges et les sols secs. L'aridité était omniprésente. Aujourd'hui, changement de décor ! Les grandes forêts vous protègent, les ruisseaux sont source de vie. Le chemin passe par le village de Montagnol avant de se fondre dans les bois. C'est la douceur qui règne sur ce tronçon de traversée. L'alternance de prairies et de productions céréalières rythme le paysage des avant-Causse.

C'est la dernière vallée, un havre de paix, la Sorgue y coule paisiblement et irrigue les villages depuis sa résurgence au pied du Larzac. Elle est encore bien fraîche quand elle arrive à St Félix de Sorgues.

Vous la traverserez en passant par le pont vieux du XIII^{ème} Siècle.

Dénivelée : + 450 m ; - 550 m Horaire : 6h30 à 7h00 Distance : 21.5 km

Jour 07 : St Felix de Sorgues - Le Viala du Pas de Jaux

Cette journée sera marquée par l'arrivée sur le grand Causse du Larzac ! Vaste plateau calcaire à 900 mètres d'altitude. Emblématique des grands espaces et des libertés, il est aussi l'archétype des valeurs paysannes.

On y recense plus de 2500 espèces végétales dont nombreuses ne poussent qu'ici ! A Saint Paul des Fonts, une halte au pied des falaises sera l'occasion de découvrir les travaux du botaniste Costes.

Dans cet espace préservé, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, les oiseaux sont rois. Vous observerez certainement les grands rapaces, aigles, faucons, percnoptère et vautours fauves, qui ont réinvesti le ciel des Causse.

Dénivelée : + 900 m ; - 450 m Horaire : 7h à 7h30 Distance : 25.5 km

Jour 08 : Le Viala du Pas de Jaux – L'Oulette

Le plateau du Larzac, paysage caussenard, paysage culturel, œuvre conjuguée de l'homme et de la nature, raconte la relation intime des peuples avec leur environnement naturel. Vous passez devant les étonnantes lavognes et sous les bouissières, véritables cathédrales naturelles qui sillonnent les parcours pour protéger les animaux et les bergers ! Sur votre route, vous serez surpris par l'organisation du territoire. Elle est directement le fruit du travail des moines Templiers. Ils ont investi la région au début du XII^{ème} Siècle.

La commanderie de Sainte Eulalie de Cernon, siège des Templiers et Hospitaliers sur le Larzac, témoigne de 600 ans de présence des ordres religieux et militaires en Occident.

Dénivelée : + 350 m ; - 350 m Horaire : 7h à 7h30 Distance : 26.5 km

Jour 09 : L'Oulette - Millau

L'Oulette, c'est l'histoire d'une bergerie isolée au cœur du Causse du Larzac. Une jasse entièrement rénovée. Autrefois elle servait d'abri pour les grands troupeaux de brebis, aujourd'hui c'est un exemple en matière d'éco-construction. Après une bonne nuit ici, votre réveil au milieu du grand plateau sera certainement un moment inoubliable ! Reposé, ressourcé, vous randonnez maintenant vers les corniches du plateau du Larzac. Au pied des falaises, à la confluence du Tarn et de la Dourbie, vous arrivez enfin à Millau, ville d'artisans gantiers, ville d'histoire, ville de pleine nature. Vous prendrez le temps de flâner dans les

ruelles de la ville sous l'œil bienveillant de son beffroi avant de vous arrêter en terrasse d'un bistrot de pays pour regarder passer le temps...

Fin du séjour vers 17h00 à Millau ou vers 19h00 à la gare de Bédarieux (transfert sur réservation à l'inscription).

Dénivelée : + 90 m ; - 550 m

Horaire : 6h à 6h30

Distance : 22.5 km

POSSIBILITE DE FAIRE CETTE RANDONNEE EN FORMULE LIBERTE (demander la fiche)

LES PLUS :

- Ecotourisme
- Randonnée intimiste
- Rencontres paysannes
- Chemins et paysages
- Patrimoine culturel

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01, en tenue de randonnée, en gare SNCF de Bédarieux à 8h15 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel Belleville à Lamalou-Les-Bains à 8h30 si vous venez en voiture, ou si vous êtes arrivé la veille. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

Accès voiture : Lamalou les Bains est une petite bourgade à une dizaine de kilomètres à l'ouest de Bédarieux et à quarante kilomètres au nord de Béziers.

Depuis Bédarieux prendre la D908 en direction de St Pons, vous arrivez à Lamalou les Bains en une dizaine de minutes.

Depuis Béziers, prendre la D909 jusqu'à Hérépian puis suivre la D908 en direction de St Pons jusqu'à arriver à Lamalou les Bains. Cet itinéraire prend environ 45 minutes.

Depuis d'autres villes en France ou en Europe, vous trouverez très facilement votre itinéraire sur des cartes routières ou des sites tels que Google Maps ou bien Via Michelin. Nous vous conseillons d'utiliser un GPS pour se diriger dans les cantons du Haut Languedoc mais n'oubliez pas de prendre votre bonne vieille carte routière, sauf si vous prenez plaisir à passer par les chemins de vignes... La région possède un réseau routier simple mais qui peut s'avérer compliqué. Il faut être de la région pour naviguer sans peine entre les villages. Tom Tom n'est pas né dans le Massif central!

Sites internet pour votre itinéraire : www.maps.google.fr www.viamichelin.fr

Parking : Le Parking sera gratuit, en ville, à proximité du lieu de départ de la randonnée. Si vous arrivez la veille du départ en voiture, une place sera possible dans le parking de l'hôtel.

Covoiturage : Le covoiturage est une démarche politique et sociale que nous encourageons. Il s'agit de prendre conscience de l'impact environnemental, économique et social que représente le déplacement d'un véhicule par personne transportée. Nous ne pensons pas qu'il représente le meilleur moyen de se rendre à votre point de rendez vous pour cette randonnée, ni même qu'il s'agisse d'un moyen de lutte efficace contre les dérèglements climatiques. Néanmoins, si vous pensez venir en voiture et que vous avez une petite place à proposer, vous pourrez aider une personne à se déplacer vers des lieux qui sont rarement desservis par les transports en commun, tout en faisant un geste pour la planète... Ce sont les petits ruisseaux qui font les océans !

Sites internet pour votre covoiturage :

www.covoiturage.fr

www.vadrueille-covoiturage.com

Accès train : Gare SNCF de Bedarieux.

Navette privée au départ de la gare sncf de Bédarieux, place Semard, 34600 BEDARIEUX, à 8h15 minutes, à réserver à l'inscription avec supplément : 15€ par personne.

Cette navette effectuera le voyage jusqu'à Lamalou les bains en 15 minutes environ.

Si votre train arrive à un autre horaire, nous prévenir pour que nous organisions votre transfert.

Selon les périodes de l'année, les horaires des trains sont modifiés, il ne nous est donc pas possible de vous indiquer des horaires et références de trains. Nous vous invitons donc à nous contacter pour organiser votre trajet au mieux.

Sites internet pour votre billet de train : www.sncf.com

Accès bus :

La ligne 482/485 de bus relie directement Montpellier (terminus Tram) à Lamalou les Bains. Les horaires sont consultables sur : www.herault-transport.fr/fiche_horaire/482_485.pdf

Accès avion : Aéroport de Montpellier

Navette aéroport-Tram / bus ligne 482/485.

DISPERSION

Le jour 9 vers 17h00, à la gare SNCF de Millau, rue de Belfort, 12100 MILLAU.

A Millau vous aurez la possibilité de prendre la navette de retour à 17h30, à réserver à l'inscription avec supplément : 45€ par personne. Cette navette effectuera le voyage jusqu'à Bédarieux en 1h30 environ.

Vous pourrez aussi rejoindre Bédarieux en train, puisqu'une ligne Millau-Bédarieux circule régulièrement.

Retour avion : Aéroport de Montpellier

navette aéroport-Tram / Ligne bus 301/381. Aéroport de Montpellier

- Montpellier Méditerranée 34137 Mauguio Cedex Pour toute information sur les services de l'aéroport Montpellier Méditerranée, téléphonez au 04.67.20.85.00, une hôtesse vous renseignera et vous orientera. www.montpellier.aeroport.fr

Aéroport de Béziers :

- Béziers Cap d'Agde

Pour plus d'informations, contactez le comptoir informations de l'Aéroport Béziers Cap d'Agde en Languedoc: Tel : 04 67 809 909 / Fax : 04 67 809 910 / email : contact@beziers.aeroport.fr

Aéroport de Carcassonne Route de Montréal 11000 Carcassonne Tel : 04 68 71 96 46 Fax : 04 68 71 96 48 aeroport.carcassonne@veoliatransdev.com

Aéroport de Rodez Aveyron route de Decazeville 12330 Salles la Source

Renseignements/Réservations : 05.65.42.20.30

Retour train : Gare SNCF de Millau

Selon les périodes de l'année, les horaires des trains sont modifiés, il ne nous est donc pas possible de vous indiquer des horaires et références de trains. Nous vous invitons donc à nous contacter pour organiser votre trajet au mieux.

Hébergement avant ou après la randonnée

Nuit supplémentaire avant ou après le séjour à Lamalou les bains ou à Millau

½ pension en chambre double ou twin : 80 €/personne

½ pension en chambre individuelle : 100 €/personne

B&B en chambre double ou twin : 65 €/personne

B&B en chambre individuelle : 85 €/personne

NIVEAU

Niveau physique : 3/4 sur une échelle de 5.

Marcheurs sportifs à experts.

Le parcours représente 182 km, sans transferts sur 9 jours de randonnée. 5100m de dénivelé positif cumulé et 4900m de dénivelé négatif.

Ce séjour s'adresse à toute personne en condition physique normale, pas d'exploit ni de performance physique au programme. Il est simplement nécessaire de pouvoir marcher entre 6 et 7 heures dans la journée.

Dénivelé cumulé moyen / jour : 600 m Maximum : D+ 1070m D- 1050m

Longueur moyenne : 20,5 km Maximum : 26,5 km

Horaire moyen : 6h 30mn Maximum : 7h 30mn

Niveau technique : 2

Randonnée en moyenne montagne. Sentier avec tracé interrompu par moment, passages en terrains variés, parfois raides et caillouteux, le risque de chute est cependant exclu.

Exigences : avoir le pied sûr. Chaussures moyennes ou basses de randonnée nécessaire.

Niveau altitude : 200 - 1100m

PORTAGE DES BAGAGES

Si vous choisissez l'option « portage des bagages », dans ce cas nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10kg.

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers ...) et qu'il faut quelquefois parcourir quelques dizaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 –10 kg, en effet : Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine. Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.

Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée. Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Proscrire les pèse-personnes et les fers à repasser !

ENCADREMENT

Accompagnateurs en Montagne, spécialistes de la randonnée.

TRANSFERTS INTERNES

Pas de transfert pendant la randonnée, uniquement du trek, pendant 9 jours !

HEBERGEMENT

Les hébergements sont nombreux sur ce séjour. Nous avons sélectionné des hôtels, des gîtes, une bergerie et d'autres hébergements de haute qualité pour leur implication dans l'histoire de ce projet de randonnée mais aussi pour leur participation et leur lien avec le territoire. Vous serez toujours accueillis avec beaucoup de simplicité, d'écoute et de convivialité. Ces critères sont importants pour nous. Ils montrent les qualités humaines ainsi que la capacité à offrir une prestation de bon niveau en terme d'hébergement et de restauration.

Les repas

ESPACE EVASION

Du Caroux aux Grandes Causses

RATLAR

Nous attachons beaucoup d'importance à cette partie du séjour. Les repas seront tous fait «maison» même les pique-niques. Nous sommes fiers de vous faire découvrir nos spécialités et notre art de vivre !

Les repas du soir et petits déjeuners seront pris à l'hébergement. Vous emporterez un pique-nique pour les repas de midi.

Si vous avez des problèmes d'allergies alimentaires ou des problèmes d'incompatibilité avec les tomates, n'hésitez pas à nous en informer. Dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour améliorer votre séjour.

GROUPE

4 à 7 personnes

MATERIEL FOURNI

En formule accompagnée : Une pharmacie de groupe, gérée par votre accompagnateur.

EQUIPEMENT DE RANDONNEE A PREVOIR

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale - Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.

Vêtements : Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par temps froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément agréable. Prévoir des vêtements qui séchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et 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 vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement :

ESPACE EVASION

Du Caroux aux Grandes Causses

RATLAR

- 1 paire de lunettes de soleil .
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire
- Boite plastique hermétique pour y mettre le pique nique de midi (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif). Pharmacie personnelle
- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Couchage : Il est nécessaire d'apporter votre duvet pour les nuits en gîte d'étape, dans les hôtels, la literie est fournie.

Baignade : N'oubliez pas votre maillot et votre serviette !

DATES ET PRIX

Du 30 avril au 08 mai 2016	1 100 €
Du 08 au 16 mai 2016	1 100 €
Du 09 au 17 juillet 2016	1 100 €
Du 07 au 15 août 2016	1 100 €
Du 11 au 19 novembre 2016	1 100 €

Option chambre individuelle pour 4 nuits 120€

Option portage des bagages : 90 €/personne

Navette Aller (Bédarieux - Lamalou les bains) 10€

Navette Retour (Millau - Bédarieux) 45€

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement
- Les repas : petits déjeuners, pique nique, et dîners sont préparés par des prestataires locaux à base de produits du terroir
- L'encadrement par un accompagnateur moyenne montagne
- Les options auxquelles vous avez souscrit (portage des bagages...)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Le parking
- L'équipement individuel

- Tout ce qui n'est pas mentionné au programme
- Le portage des bagages selon option choisie
- Les nuits supplémentaires
- Les navettes en option
- L'assurance annulation assistance rapatriement 3.9%

POUR EN SAVOIR PLUS

Cette randonnée est réalisée en partenariat avec le Parc Naturel Régional des Grands Causses. Elle est réservée à des randonneurs confirmés.

Ce trek, à travers plusieurs Parcs, représente 185 km à pied, sans transfert, sur 9 jours de randonnée. Il est aussi réalisable en formule liberté !

LE PARC NATUREL REGIONAL DES GRANDS CAUSSES

Du Rougier de Camarés aux plateaux du Larzac en passant par le Causse de Sauveterre, le Parc Naturel Régional des Grands Causses regroupe des espaces majeurs. Emblématiques, les hauts plateaux calcaires, forment des grands espaces entaillés de gorges profondes aux versants escarpés et boisés. Géologiques, les rougiers composent un paysage oxydé aux multiples couleurs... Adossée aux contreforts du Massif Central, cette mosaïque de paysages recèle des richesses patrimoniales remarquables, véritable invitation à la découverte, au cœur de la nature.

Une des missions du Parc Naturel Régional :

Concilier préservation des richesses (faune, flore, patrimoine culturel...), développement économique et durable. Le Parc Naturel Régional des Grands Causses mène des actions pour protéger et valoriser la biodiversité de son territoire. Ses milieux naturels et fragiles en font un espace naturel classé et reconnu par le Ministère de l'Écologie.

Un espace naturel protégé :

Le Parc naturel régional des Grands Causses contribue à l'organisation de l'un des plus grands espaces naturels d'Europe, au sud du Massif Central. Soumis aux influences climatiques continentales, méditerranéennes et montagnardes, ce territoire est doté de grandes richesses faunistique et floristique : 124 espèces d'oiseaux nicheurs y cohabitent.

PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

Les Causses et les Cévennes :

Ont été inscrits sur la Liste du Patrimoine mondial en juin 2011, au titre de la Convention internationale pour la protection du patrimoine naturel et culturel afin d'être protégé au bénéfice de toute l'humanité. Cette inscription dans la catégorie des paysages culturels évolutifs et vivants porte en elle la reconnaissance internationale d'un territoire façonné par un agropastoralisme millénaire, basé sur l'élevage de la brebis.

Pastoralisme et agropastoralisme:

Le pastoralisme est un système d'élevage qui utilise en grande partie les ressources végétales spontanées pour le pâturage, le plus souvent de façon extensive, soit sur l'exploitation même, soit dans le cadre de la transhumance ou du nomadisme.

L'agropastoralisme est une forme de pastoralisme qui associe l'élevage des troupeaux sur des parcours et la production de fourrages et de céréales pour leur alimentation.

Les Causses et les Cévennes

Le site, s'étendant sur 302 319 ha au sud du Massif Central, constitue un paysage de montagnes tressées en profondes vallées qui est représentatif de la relation existante entre les systèmes agropastoraux et leur environnement biophysique, notamment au travers des drailles ou routes de transhumances. Les villages et les grandes fermes en pierres situées sur les terrasses profondes des Causses reflètent l'organisation des grandes abbayes à partir du XIe siècle. Le mont Lozère, faisant partie du site, est l'un des derniers lieux où l'on

pratique toujours la transhumance estivale de la manière traditionnelle, en utilisant les drailles.

Les paysages des hautes terres des Causses ont été façonnés par l'agro-pastoralisme durant trois millénaires. Au Moyen Âge, le développement des villes dans les plaines méditerranéennes environnantes et, en particulier, la croissance des institutions religieuses, ont suscité l'évolution des structures d'élevages, dont les fondements sont encore en place aujourd'hui. Trop pauvre pour accueillir des villes, trop riche pour être abandonné, le paysage des Causses et des Cévennes est le résultat de la modification de l'environnement naturel. Ils présentent pratiquement chacun des types d'organisation pastorale rencontrés sur le pourtour de la Méditerranée (agro-pastoralisme, sylvo-pastoralisme, transhumance et pastoralisme sédentaire). La zone a une vitalité remarquable résultant du vif renouveau des systèmes agricoles. Cette zone est un exemple majeur et viable de l'agro-pastoralisme méditerranéen. Sa préservation est nécessaire pour traiter les menaces provenant des problèmes sociaux, économiques et environnementaux auxquels de tels paysages sont confrontés dans le monde entier. D'un point de vue historique, les Causses et les Cévennes conservent de nombreux témoignages de l'évolution de sociétés pastorales sur plusieurs siècles. Leur important patrimoine bâti, leurs caractéristiques paysagères et associations immatérielles, qui reflètent la tradition, seront préservés grâce au renouveau contemporain des systèmes agraires.

L'Agropastoralisme

Le paysage caussenard a été façonné de longue date par la présence dominante de l'élevage de la brebis, dont la suprématie s'est imposée avec la reconnaissance de l'AOC Roquefort. Le berger, auteur du petit patrimoine bâti, était le personnage emblématique de ces paysages. La préoccupation de l'éleveur d'aujourd'hui n'est pas différente de celle d'hier : être attentif à l'état du troupeau autant qu'à la végétation. Brebis et pâturages s'entretiennent mutuellement : les pâturages nourrissent les brebis qui empêchent l'embroussaillage. C'est donc une flore et une faune de pelouse steppiques qui donnent la spécificité de ces paysages. Partez à la rencontre des hommes qui font ce territoire, découvrez leurs produits et partagez leurs passions.

La préparation physique

Ce séjour s'adresse à toute personne en condition physique normale, pas d'exploit ni de performance physique au programme. Il est nécessaire de pouvoir marcher entre 4 et 7 heures dans la journée.

... et psychologique !

L'esprit randonneur : demande parfois de la tolérance, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants. Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie ou quelquefois une chute de neige au mois de mai, c'est aussi ça la randonnée... et ça peut même avoir un certain charme.

L'ESPRIT DU SEJOUR

Il y a 25 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein de Vagabondages, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.

Implication dans la vie locale et ses projets.

Respect de l'environnement. Tous différents, nous avons choisi de travailler ensemble.

Aujourd'hui, les séjours Vagabondages vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir rando'acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacun des acteurs rencontrés (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).

- Utiliser autant que possible les transports en communs.

- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences ?, la question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées (animaux de bât, carrix,...)

Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre rando-acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Et enfin...

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour

Idée sympa: Selon la région d'où vous venez, n'hésitez pas à apporter un échantillon de votre terroir. Nous vous proposons une dégustation tous ensemble, moment de partage très apprécié.

CO VOITURAGE

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : www.covoiturage.fr ou www.easycovoiturage.com ou www.123envoiture.com. L'utilisation en est efficace, simple et gratuite.

FORMALITE

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.
- La «Carte européenne d'assurance maladie».

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans. Elle est valable un an et elle est gratuite. La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste. Disponible en France depuis juin 2004, cette carte remplace le formulaire E111 et d'autres formulaires (E110, E119, E128) utilisés auparavant dans le cadre de séjours temporaires en Europe. Vous pouvez l'utiliser dans l'ensemble des Etats membres de l'Union Européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.espace-evasion.com ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

L'Assurance Annulation

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur,

déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 MOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex