

TOUR DE L'AUBRAC
Massif Central
Randonnée itinérante accompagnée
7 jours / 6 nuits



Vaste plateau d'altitude et d'estives aux confins de la Lozère du Cantal et de l'Aveyron, l'Aubrac est un territoire à forte personnalité. Terre volcanique, façonnée par les glaciers du Quaternaire, au paysage de bout du monde, parsemé d'énormes blocs rocheux érodés par le temps de lacs scintillants et de bosquets de forêts de hêtres centenaires, c'est un espace naturel privilégié pour des randonnées à pied.

L'Aubrac est aussi une terre d'authenticité, ayant conservé précieusement son patrimoine et ses savoir-faire, sa convivialité et son accueil : terre et passage emblématique sur le Chemin de Saint Jacques, terre d'estive de la race des vaches Aubrac, la reine des prés et de la fête de la transhumance, permettant la fabrication du fromage et de l'Aligot, terre du couteau de Laguiole et des burons à l'architecture de pierre massive...

PROGRAMME

Jour 01 : ACCUEIL A AUMONT AUBRAC

Rendez vous à Aumont Aubrac à 19h00 à l'hôtel (les coordonnées vous seront données à l'inscription).

Installation pour la nuit en hôtel en chambres collectives, repas au restaurant et présentation du circuit par votre accompagnateur.

Jour 02 : RANDONNEE SUR LE CHEMIN DE ST JACQUES

Court transfert en bus pour "Les 4 Chemins". Journée de randonnée sur le Chemin de Saint-Jacques jusqu'à Nasbinals. Passage de la forêt de la Margeride au paysage complètement ouvert et lumineux du plateau au fur et à mesure de la " montée " en altitude. Traversée de petits villages typiques tels que Finieyrols, Rieutort et ses fameux abreuvoirs, Montgros... Etape en gîte avec repas au restaurant.

Dénivelée : + 300 m ; - 200 m

Horaire : 5 à 6h00 de marche

Environ 22km (selon variante choisie)

Jour 03 : ST URClZE - LAGUIOLE

Après le petit déjeuner, court transfert jusqu'au village de St-Urcize abritant une superbe église du XII^e siècle. Randonnée vers le relief sommital du massif abritant encore un peu de forêt, des hêtres parfois plusieurs fois centenaires et torturés par le climat.

Descente vers la capitale du couteau de l'Aubrac, Laguiole.

Etape en hôtel, en chambres collectives, en demi pension

Dénivelée : + 400 m ; - 400 m

Horaire : 6h00 de marche

Environ 15 km (selon variante choisie)

Jour 04 : VERSANT SUD OUEST DE L'AUBRAC

Départ pour le versant sud-ouest de l'Aubrac, creusé par les " Boraldes ", petites rivières dévalant vers la vallée du Lot, et restant très boisé.

Montée vers le Puy du Roussillon perché à 1407 mètres d'altitude et vers les Trucs de l'Aubrac (1440 mètres) par la forêt de Roquette-Bonneval.

Par le mythique village d'Aubrac, un lieu historique d'accueil des pèlerins en route vers Saint-Jacques de Compostelle, descente vers Saint-Chély d'Aubrac.

Etape en gîte avec repas au restaurant.

Dénivelée : + 500 m ; - 650 m

Horaire : 6 à 7h00 de marche

Environ 23 km (selon variante choisie)

Jour 05 : FORET DOMANIALE DE L'AUBRAC

Montée vers la forêt domaniale d'Aubrac et vers le plateau pour atteindre le mythique village d'Aubrac, haut lieu historique sur le Chemin de Saint-Jacques.

Poursuite le long du chemin pour rejoindre Nasbinals.

Etape en gîte avec repas au restaurant.

Dénivelée : + 700 m ; - 200 m

Horaire : 5 à 6h00 de marche

Environ 15 km (selon variante choisie)

Jour 06 : ETAPE AUBRACIENNE - LACS DE ST ANDEOL - MARCHASTEL

L'étape " aubracienne " ! Traversée des pâturages de burons en burons, de troupeaux en troupeaux (il y en a été plus de 50 000 vaches qui montent en estive sur l'Aubrac !), vers le lac d'origine glaciaire de Saint-Andéol, le joyau du plateau.

Passage à Marchastel, construit autour d'une ancienne cheminée de volcan, pique-nique le midi et hébergement en gîte auberge en 1/2 pension pour la nuit au petit hameau Prinsuéjols.

Dénivelée : + 400 m ; - 400 m

Horaire : 6h00 de marche

Environ 12 km (selon variante choisie)

Jour 07 : FORET ET TERRE DE PEYRE - CHATEAU DE LA BAUME

Départ pour la forêt et pour la terre de Peyre. Le château de la Baume, le " Versailles du Gévaudan ", classé " Monument Historique " attire sur le chemin conduisant à Aumont-Aubrac. Perché à 1200 mètres d'altitude c'est le château le plus haut de France !

Fin de la randonnée vers 16 heures.

Dénivelée : + 200 m ; - 300 m

Horaire : 4 à 5h00 de marche

Environ 16 km (selon variante choisie)

L'Aubrac est une montagne d'estive, il faut souvent passer des clôtures, traverser des troupeaux et traverser des zones humides...

POINTS FORTS

- Le paysage unique des hauts plateaux d'ambiance irlandaise
- Les plus beaux lacs de l'Aubrac
- Une magnifique occasion de goûter l'Aligot
- La richesse des traditions et du patrimoine

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez vous à Aumont Aubrac à 19h00 à l'hôtel Prunières à Aumont Aubrac.

Ou prévenez votre guide (les coordonnées vous seront communiquées à l'inscription) le premier jour au premier hébergement)

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un lien direct sur le site www.covoiturage.fr sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la votre.

Accès voiture :

Carte Michelin n° 239 pli 44. Aumont-Aubrac est situé à proximité de l'autoroute A.75 Paris - Clermont-Fd - Béziers, à 35 km au Sud de Saint-Flour. Autoroute gratuite entre Clermont-Ferrand et Béziers (hormis péage du viaduc de Millau). A Aumont-Aubrac, possibilité de garer votre véhicule sur le parking de l'hôtel pour toute la durée de votre randonnée.

Pour établir votre itinéraire : www.mappy.fr ou www.via-michelin.fr

Accès train : gare SNCF d'Aumont Aubrac

Ligne Paris - Clermont-Ferrand - Béziers.

Votre premier hébergement est situé à 500 mètres de la gare.

Attention, cette ligne est en pleine restructuration, de nombreux changements d'horaires et de nombreuses modifications de roulement sont prévus, bien se renseigner.

Les horaires sont à consulter auprès de la SNCF, par téléphone au 3635 ou sur Internet www.voyages-sncf.com

DISPERSION

Le dernier jour vers 16h00 à Aumont Aubrac.

Hébergements avant ou après la randonnée :

Office du tourisme d'Aumont Aubrac: tel 04 66 42 88 70, www.ot-aumont-aubrac.fr

Office du tourisme de Nasbinals: tel 04 66 32 55 73, www.nasbinals-tourisme.fr

Aubrac tourisme: www.aubrac.com

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

NIVEAU

Randonnée sans difficulté technique particulière, marche sur sentiers, pistes forestières et quelques petites routes. Dénivellations pas très importantes de l'ordre de 300 à 400 mètres en moyenne par jour, sauf sur les contreforts sud où le relief est un peu plus important.

Ce qui peut le plus surprendre sur l'Aubrac, surtout quand on fait un peu de hors pistes, se sont les clôtures, qu'il faut souvent passer par dessus ou par dessous...et quelques zones humides type tourbières, mais celles-ci accueillent des plantes rares !

Le circuit se déroule entre 800 mètres et 1 469 mètres d'altitude au Signal de Mailhebiau, le point culminant de l'Aubrac.

HEBERGEMENT

Vous serez logés dans différents types d'hébergements chaque soir : gîtes d'étape, auberges et / ou hôtel en fonction des disponibilités. Couchage collectif en général en petits dortoirs de 4 à 10 personnes.

Les repas

Dîners et petits-déjeuners pris dans les hébergements ou dans un restaurant proche. Pique-niques tirés du sac à midi.

TRANSFERTS INTERNES

Comme mentionnés au programme

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez votre sac à dos avec vos affaires de la journée. Vos bagages sont transportés par véhicule et vous les retrouvez chaque soir.

GROUPE

Groupe de 5 à 15 personnes.

ENCADREMENT

Accompagnateur diplômé selon la législation en vigueur.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr

Bagages

- 1 sac à dos de 35 à 40 litres à dos aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Un seul sac par personne ne dépassant pas 13 kg



(spécificité de ce parcours). Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place (un minimum d'environ 50 € par personne pour la semaine)

Vêtements pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts

- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très technique (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac

Vêtements pour l'étape

- 1 sac de couchage (garnissage en fibre creuse, léger et compressible) ou drap sac en coton, soit en fibre polaire (couvertures fournies dans les gîtes et refuges)

- tenues de rechange et chaussures confortables

- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"

- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

- 1 paire de chaussure confortable

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

Matériel divers pour la randonnée

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...

- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.

- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)

- 1 gourde de préférence isotherme de 1 litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.

- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet

- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques.

- papier hygiénique, mouchoirs en papier

- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)

- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Matériel divers pour l'étape

- 1 sac de couchage (garnissage en fibre creuses, léger et compressible) ou drap sac en coton, soie ou fibre polaire (couverture fournie dans les gîtes et les refuges).
- tenues de rechange et chaussures confortables
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 paire de sandales légère

DATES ET PRIX

Dates : Du Dimanche au Dimanche	Prix par personne
Du 10 au 16 juin 2018	630 €
Du 15 au 21 juillet 2018	695 €
Du 29 juillet au 04 août 2018	695 €
Du 05 au 11 août 2018	695 €
Du 12 au 18 août 2018	695 €
Du 26 août au 01 septembre 2018	695 €
Du 09 au 05 septembre 2018	630 €

Famille, club, associations, écoles, comités d'entreprise ... à partir de 7 personnes vous constituez un groupe et vous bénéficiez de réductions sur ce séjour : - 5% pour les petits groupes (8 à 10 personnes) et - 8% pour les grands groupes (à partir de 11 personnes).

Et vous pouvez choisir d'autres dates (selon disponibilités).

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement comme mentionné au programme
- Les repas tels que décrits dans le jour par jour du dîner du J1 au pique nique du J7
- L'encadrement
- Le transport des bagages
- Les transferts terrestres prévus au programme
- Les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons à table et les dépenses personnelles
- Les visites éventuelles
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous et le retour
- L'équipement individuel
- L'assurance annulation assistance rapatriement interruption de séjour 3.9%
- Les frais d'inscription
- Le coût de la surtaxe du transport des bagages au delà de 13 kg par personne
- Tout ce qui n'est pas inclus au programme

POUR EN SAVOIR PLUS

D'une altitude moyenne de 1000 à 1400 mètres, et culminant à 1468 m au Signal de Mailhebiau, son nom vient de « Alto Braco » qui veut dire « lieu élevé ». Caractérisé par son climat plutôt rude et une ambiance quelque peu mystique, l'Aubrac est aussi à la belle saison une explosion de fleurs en tous genres - plus de 1300 espèces ! On y traverse de grands espaces désertiques, des forêts de hêtres et de sapins, des lacs (dont le célèbre lac de St Andéol), des cours d'eau bordés d'aulnes, d'osiers et de saules. On y cueille au passage des myrtilles, des fraises sauvages, des framboises, mais aussi des champignons. Côté faune, les

ours et les loups ayant disparus, les vaches Aubrac ont pris entière possession du plateau mais elles partagent tout de même le domaine avec des cerfs, des chevreuils, des sangliers, des renards, et même des loutres. Outre ce réservoir très riche et diversifié pour la faune et la flore, l'Aubrac possède aussi un patrimoine architectural remarquable. Au fil des chemins, on y découvre également des ponts, des petits burons, des lavoirs, des croix, des fours à pains...

ENVIRONNEMENT

L'Aubrac est un territoire de caractère, riche d'un patrimoine naturel et humain conservé avec force :

- la race des vaches Aubrac
- la fabrication du fromage (Cantal et Laguiole)
- la gastronomie (Aligot, charcuterie...)
- l'architecture de pierre (ponts, croix...)
- la fabrication des couteaux Laguiole
- les paysages d'estives uniques
- une flore de plus de 1000 espèces et 2000 plantes dont beaucoup sont endémiques et protégées, que l'on ne cueille donc pas...une fleur arrachée ne repousse pas ! Le plateau central de l'Aubrac a été classé en zone Natura 2000 pour protéger cette flore exceptionnelle.

Tous nos hébergements hôtels et chambres d'hôtes ont été sélectionnés pour leurs qualités d'accueil, de confort et de propreté. Malgré cela, certains d'entre eux nous ont signalés le retour des punaises de lit qui sont le plus souvent véhiculés par des randonneurs qui ont séjournés précédemment dans des hébergements déjà infestés. La dispersion des punaises de lit se fait uniquement par transport passif d'un point à un autre, dans les bagages, les paquets, les sacs de couchages... Pour aider les hébergeurs à éradiquer ce fléau mais aussi pour limiter les risques de piqûres, il convient de pulvériser l'intérieur et l'extérieur de vos bagages (sac à dos de la journée et bagage suiveur) mais aussi tous vos vêtements et chaussures. Des sprays sont en vente dans les pharmacies mais aussi dans quelques hébergements, certains produits sont 100% naturels et labélisés ECOCERT.

CLIMAT

Massif et haut plateau sous influence océanique et méditerranéenne. Le climat y est assez rude, typiquement montagnard pendant de long mois d'hiver, mais dès le printemps, la nature explose !

BIBLIOGRAPHIE

- Drailles et Burons, J Anglade & J.D Lajoux. Ed. Chêne
- Aubrac, balades à pied. Ed. Chamina
- Aubrac, Patrick Bard (splendides photos). Ed. Chamina
- Guide de la Lozère, éd. La Manufacture
- Flore d'Aubrac, F. Nouyrigat, éd. du Rouergue.
- Carte IGN série verte au 1/100 000° n°58.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

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 MULTIRISQUES 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'évènement 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 événements 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 assistant 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