

RANDONNÉE LIBERTÉ 2019

LE TREK DU SUD MASSIF CENTRAL

Partie 1 : Du Haut Languedoc aux Grands Espaces de l'Aveyron : Le Parc Naturel Régional des Grands Causses 9 jours - 8 nuits

Remonter le temps, remonter l'histoire, effleurer du bout des doigts les richesses d'une région au travers d'une longue escapade dans les traditions paysannes. Du vignoble mythique du Haut Languedoc aux marchés paysans de l'Aveyron, partez à la découverte des grands espaces du sud du Massif Central, à pied !

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 Grands Causses, vous découvrez enfin les seigneurs d'aujourd'hui : les paysans !

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 Parcs 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.

Caractéristique du circuit :

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 !

Les dénivelés cumulés sont : D+ 5100m D- 4900m.

Les points forts :

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

Code voyage : 01TMCTL - Randonnée itinérante - Durée : 9 jours - 8 nuits

Hébergement : Hôtels, Gîtes - Niveau : 3/4 - Groupe : 6 participants minimum - Prix : à partir de 865€

SUD RANDOS Association déclarée en sous préfecture de Millau n° W341005290 - Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours avec le n°IM034110035 - Agence sud Aveyron dont le siège est à : rue du pontil, 12490 Saint Rome de Cernon - Garant : Groupama Assurance Crédit et Caution, Siège social 8_10 rue d'Astorg 75008 PARIS. RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances, SARL SAGA, BP 27 - 69921 OULLINS - Assistance voyage : Europ-Assistance, 1, promenade de la Bonnette 92230 Gennevilliers - N° SIRET: 414 040 428 00032 - N° TVA intracommunautaire : FR1841404028

Conditions de vente mises à jour le 1er juillet 2018 disponibles sur simple demande ou sur notre site internet : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes>



PROGRAMME

Jour 1 : Lamalou les bains - Douch

Rendez-vous 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.

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 !

Distance : 16,5 km D+ 1070m D- 350m Temps de marche : de 5h30 à 6h

Jour 2 : 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.

Distance : 14,5 km D+ 450m D- 450m Temps de marche : de 4h30 à 5h

Jour 3 : 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 !

Distance : 19,5 km D+ 650m D- 1050m Temps de marche : de 6h30 à 7h

Jour 4 : 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.

Distance : 17,5 km D+ 750m D- 800m Temps de marche : de 5h à 5h30

Code : 01TMCTL

Jour 5 : 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 !

Distance : 18 km D+ 400m D- 300m Temps de marche : de 5h30 à 6h

Jour 6 : 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 Sorgue. Vous la traverserez en passant par le pont vieux du XIII^{ème} Siècle et découvrirez une des premières cités Hospitalières.

Distance : 21,5 km D+ 450m D- 550m Temps de marche : de 6h30 à 7h

Jour 7 : 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.

Distance : 25,5 km D+ 900m D- 450m Temps de marche : de 7h à 7h30

Jour 8 : 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.

Distance : 26,5 km D+ 350m D- 350m Temps de marche : de 7h à 7h30

Jour 9 : 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, ressource, 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 bistro de pays pour regarder passer le temps...

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

Distance : 22,5 km D+ 90m D- 550m Temps de marche : de 6h à 6h30

Code : 01TMCTL

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.

Si vous arrivez en retard :

Le jour même, en cas de retard de dernière minute : n'hésitez pas à appeler Olivier au 04 67 97 77 06. L'adresse exacte du rendez vous sera précisée sur la convocation avec un plan de localisation.

Si vous arrivez la veille du départ...

Nous pouvons réserver pour vous une nuit en B&B ou en ½ pension avant (ou après) votre séjour à Lamalou-Les-Bains. Voir les tarifs dans la rubrique « prix du séjour ».

Vous serez attendu à votre hôtel en fin d'après midi. Vous pourrez y arriver dès 15h et profiter ainsi des charmes de cette bourgade empreinte du romantisme de la Belle Epoque, en quelques pas seulement, vous voilà à la découverte des ruelles paisibles et du charme des villes thermales de la fin de XIX^{ème} s. Cette première étape sera la porte d'entrée dans le paysage du Haut Languedoc !

Vous ne savez pas comment venir ?

Nous pouvons organiser ce séjour au départ de chez vous. Laissez-vous guider, vous êtes déjà en vacances. C'est très simple, vous nous contactez et nous prenons en charge votre déplacement !

Vous arrivez en 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

Code : 01TMCTL

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.vadrouille-covoiturage.com

Vous arrivez en 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

Vous arrivez en 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

Vous arrivez en avion

Aéroport de Montpellier / navette aéroport-Tram / bus ligne 482/485.

DISPERSION

Le jour 9 vers 17h, 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.

Peut-être préférez-vous prolonger votre séjour sur Millau... Vous pouvez réserver le nombre de nuits supplémentaires qui vous convient directement lors de votre inscription.

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

Code : 01TMCTL

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.

FORMALITES

Quand réserver ?

De toute façon, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription est prise en compte.

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé, accompagné d'un acompte de 30% (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois). A moins de 8 jours du départ le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit.

Mode de paiement

Par chèque bancaire français à l'ordre de Sud Randos (préciser au dos de votre chèque le nom des personnes concernées si vous réglez pour le compte de quelqu'un d'autre).

Par chèques vacances. Sud Randos est habilité par l'ANCV à recevoir des chèques vacances en règlement des prestations.

Par carte de crédit Visa ou Mastercard. Dans ce cas, indiquez très lisiblement votre numéro de carte, la date d'expiration, les trois derniers chiffres du code inscrit au dos de votre carte, ainsi que votre signature (obligatoire) au bas du bulletin d'inscription.

Si vous n'habitez pas en France, nous vous conseillons de payer par virement bancaire. Attention : si vous payez l'acompte par carte bancaire, sauf avis spécial de votre part, le solde sera débité également par carte bancaire, un mois avant la date de votre départ.

Conditions générales Ventes

Les conditions générales de vente de Sud Randos fournies avec le bulletin d'inscription sont réputées être acceptées par le client au moment du versement de l'acompte.

Accusé de réception

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception vous informant si d'ores et déjà si votre randonnée est assurée.

Confirmation

Lorsque la randonnée est assurée, nous vous adressons vos documents de voyage environ 10 jours avant votre départ. Ceux-ci comprennent la convocation, votre facture, la documentation de l'assurance et tous les éléments complémentaires nécessaires à l'organisation de votre randonnée. Pour les voyages à l'étranger, une convocation à l'aéroport vous parviendra au plus tard huit jours avant le départ.

Documents à prévoir

Pour ce séjour, 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».

Code : 01TMCTL

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.

NIVEAU

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

Le parcours représente 182 km, 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

HEBERGEMENT

Les hébergements sont nombreux sur ce séjour. Nous avons sélectionné des hôtels, des gîtes, une hébergement 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.

Repas : 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. Nous emporterons 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.

Code : 01TMCTL

TRANSFERTS INTERNES

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

PORTAGE DES BAGAGES

Engagez-vous dans le tourisme durable avec SUD RANDOS ! Nous privilégions un tourisme respectueux de nos terroirs, ainsi, pour protéger au mieux les espaces traversés, vous pouvez faire le choix de porter vous-même votre bagage et ainsi éviter à un véhicule motorisé d'effectuer des aller-retour.

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 !

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 personnes minimum.

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous

ENCADREMENT

Vous effectuez cette randonnée en liberté.

Attention : ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité.

Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

Pour des raisons évidentes d'organisation, une fois votre randonnée commencée, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes.

Code : 01TMCTL

DOSSIER DE RANDONNEE

FORMULE EN LIBERTE

Une formule particulièrement souple :

Cette formule vous permet de randonner à votre rythme sans vous soucier de l'organisation matérielle du séjour. Les prestations sont identiques à celles du «séjour accompagné», mais sans l'accompagnateur.

Si vous effectuez cette randonnée en liberté.

Attention : ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité.

Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

Pour des raisons évidentes d'organisation, une fois votre randonnée commencée, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes.

Carnet de route pour les séjours en liberté

Un dossier vous sera envoyé avant votre départ. Il comprendra un topo-guide rédigé par nos soins, de la documentation sur la région traversée et la cartographie avec votre itinéraire. Ce dossier sera à nous rendre en fin de séjour

LE DOSSIER LIBERTE COMPREND

Une carte IGN

Le tracé du circuit

Un descriptif de l'itinéraire

Pour ce séjour de 9 jours de marche et 8 nuits, les départs sont réservés en exclusivité pour des groupes déjà constitués par vos soins de 6 personnes minimum. Pour les autres demandes : nous demander.

MATERIEL FOURNI

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

En formule liberté : voir paragraphe « dossier de randonnée ».

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

La préparation physique ... 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 une chute de neige inattendue, c'est aussi ça la randonnée... et ça peut même avoir un certain charme.

Notre conseil

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 courtes ou 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.

Code : 01TMCTL

Prévoir des vêtements qui sèchent 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.

Eviter les anoraks et proscrire les équipements trop chauds et encombrants.

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 :

- 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.
- 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.

Code : 01TMCTL

- 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 ! A chaque fois que ce sera possible nous ferons une halte autour d'un point d'eau...

DATES ET PRIX

Pour ce séjour de 9 jours de marche et 8 nuits, les départs sont réservés en exclusivité pour des groupes déjà constitués par vos soins de 6 personnes minimum.

LE TARIF EN LIBERTE

Départs possibles tous les jours, de mi-avril à fin octobre (selon disponibilités).

Par personne : **865 €**

Tarif avec portage des bagages : **910 €** (valable seulement si l'ensemble du groupe prend cette option)

Option chambre individuelle pour 4 nuits **120€**

Navette Aller (Bédarieux - Lamalou les bains) **10€**

Navette Retour (Millau - Bédarieux) **45€**

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**

Modes de paiement

Voir paragraphe «comment réserver»

LE PRIX COMPREND

L'hébergement.

Les repas : petits déjeuners, pique-niques et dîners sont préparés par des prestataires locaux à base de produits du terroir.

La logistique.

Les options auxquelles vous avez souscrit (portage des bagages, nuit supplémentaire, assurances...).

Le prêt du dossier de randonnée

LE PRIX NE COMPREND PAS

Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous.

Les consommations et dépenses personnelles.

L'assurance.

Tout ce qui n'est pas écrit dans « le prix comprend ».

Code : 01TMCTL

POUR EN SAVOIR PLUS

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 XI^e 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'embroussaillement. 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.

ECOTOURISME

CHARTRE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES

SUD RANDOS est la première agence associative Européenne à obtenir le label Ecotourisme !

A l'issue de la réunion de la Section Française de la Fédération Europarc, le 16 avril 2014, SUD RANDOS a obtenu l'agrément Ecotourisme au titre du volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés. Cette certification témoigne de l'engagement de SUD RANDOS dans le développement d'un tourisme responsable selon les 3 piliers de la Charte : Social, Environnemental et Économique.

SUD RANDOS est soutenu par

Le Parc Naturel Régional des Grands Causses en Aveyron.

Le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc.

Le Parc National des Cévennes.

BONNES PRATIQUES DE LA RANDONNEE

Le patrimoine naturel est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

Soyez curieux... mais discrets :

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

Fermez les portes derrière vous :

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

Laissez les fleurs où vous les trouvez :

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées !

Jetez vos déchets :

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

Suivez les chemins :

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez le !

Fumée sans feu :

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

Les arbres :

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

SUD RANDOS CERTIFIE « CHARTE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES »

La Charte européenne du tourisme durable, qu'est-ce donc ?

une charte en dix principes, créée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, signée par plus de 130 espaces protégés, dont 26 en France qui ont pour vocation de développer dans les espaces protégés un tourisme de qualité dans le respect de l'homme et de son environnement

Etre certifié au titre de la Charte européenne du tourisme durable est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme durable, une attestation de la confiance que portent les Parcs naturels à notre entreprise et à sa démarche.

Nos séjours, créés en partenariat avec les Parcs naturels, allient beaux paysages, découverte de patrimoines naturels et culturels d'exception, activités de pleine nature. La rencontre et l'échange, aussi, avec les hommes et femmes qui vivent ces territoires au quotidien.

Des séjours 100% Parcs naturels et naturellement développement durable.

Les 10 principes qui guident notre partenariat avec les Parcs naturels :

- 1/ Impliquer toutes les personnes participant à la gestion et au développement touristique dans et autour de l'espace protégé
- 2/ Elaborer et mettre en œuvre une politique de tourisme durable et un plan d'action pour l'espace protégé
- 3/ Protéger et mettre en œuvre l'héritage naturel et culturel de l'espace protégé, pour et par le tourisme, le protéger d'un développement touristique abusif
- 4/ Proposer aux visiteurs une expérience de grande qualité pour tous les aspects de leur visite
- 5/ Accroître les bénéfices du tourisme pour l'économie locale
- 6/ Promouvoir les produits touristiques spécifiques permettant la découverte et la compréhension de ce paysage
- 7/ Approfondir la connaissance de l'espace protégé et les questions de viabilité parmi les parties concernées par le tourisme
- 8/ Veiller à ce que le tourisme soutienne, au lieu de diminuer, la qualité de vie des habitants locaux
- 9/ Communiquer de manière effective auprès des visiteurs, des entreprises touristiques et des résidents, au sujet des qualités particulières de la zone
- 10/ Surveiller et influencer les flux de visiteurs afin de réduire les impacts négatif

L'ESPRIT DE NOS SEJOURS

Il y a bientôt 30 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein du réseau 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.

Toutes les agences du réseau VAGABONDAGES sont différentes, mais elles se rassemblent autour de valeurs communes. Nous avons choisi de travailler ensemble et de partager nos passions et nos randonnées !

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

Devenir acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacune des rencontres (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.
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre 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.

C'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

C'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village.

C'est apporter une 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 :

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche si vous rejoigniez une groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons diverses.

SI NOUS N'AVONS PAS REPONDU A TOUTES VOS QUESTIONS N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER:

SUD RANDOS - rue du Pontil - 12490 ST ROMÉ DE CERNON .

Renseignements : 06 48 20 71 48

Urgences : 06 52 40 80 34

mail : contact@sudrandos.com site internet : <https://www.sudrandos.com>

A très bientôt sur nos chemins, l'équipe de Sud Randos.

Code : 01TMCTL