

RANDONNÉE LIBERTÉ 2020

AUBRAC : LES GRANDS ESPACES EN LIBERTÉ

Séjour en Hôtel 3 étoiles

7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée

Une grande randonnée pour revivre tous les moments forts de l'Aubrac à travers son histoire particulière : Les pâturages, les buronniers et les vaches d'Aubrac, qui profitent de la fraîcheur du plateau, au milieu de gentiennes et des orchidées.

Vous découvrirez les burons, ces bâtiments qui abritaient les bergers pendant l'été et où l'on fabriquait le fromage avec le lait récolté à l'estive.

Une semaine de découverte des paysages et des cultures de l'Aubrac avec une étape détente au cœur du plateau, dans un centre thermal « bien être » pour finaliser votre séjour!

Nos points forts :

- Les Boraldes de l'Aubrac
- Le signal de Mailhebiau
- Nasbinals
- Le village d'Aubrac
- Laguiole ! Le village bien sûr, mais aussi le célèbre couteau !
- 1/2 journée à l'espace détente de La Chaldette

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 : FR18414040428

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 01 : Laguiole

Arrivée et installation à votre hébergement à partir de 17h.

Premiers pas sur l'Aubrac dans ce petit village dont le nom est synonyme d'un artisanat de coutellerie depuis la nuit des temps. Les premiers couteaux pliants de Laguiole sont fabriqués au début du XIX^{ème} siècle et sont encore aujourd'hui empreint d'histoire et de tradition. Ce couteau servait à manger, fabriquer un bâton, tuer un poulet, couper une ficelle, ... de vivre au quotidien sur le plateau de l'Aubrac.

Jour 02 : Les Abiouradous

Grande boucle dans les espaces pastoraux du plateau de l'Aubrac avec un passage au Puech du Roussillon à 1400m. Les abiouradous, ce sont traditionnellement les abreuvoirs pour les troupeaux de vaches d'Aubrac ! Vous vous promènerez dans le paysage des burons, ces fromageries d'altitude qui servent également d'hébergement au buronniers.

Etape de 21 km - 6h30 de marche M : 650 m D : 650 m

Jour 03 : Le signal de Mailhebiau

Une étape essentielle de l'Aubrac, le signal, à 1469 m d'altitude, est le point culminant du massif. Sur les hauteurs de ces steppes presque « vierges », où les troupeaux et l'estive sont monnaie courante, vos yeux embrassent un panorama époustouflant à 360°. Au loin le mont Lozère, le mont Aigoual et de l'autre côté, les dernières neiges du massif du Sancy et du Cantal.

Etape de 16 km - 5h30 de marche M : 460 m D : 460 m

Jour 04 : Nasbinals en Aubrac

Le village, au centre de l'Aubrac Lozérien, est une étape du chemin de Compostelle. L'église romane y rythme paisiblement la vie des habitants et des pèlerins. Elle donne une réelle identité à ce cœur de village de montagne. Une balade en double boucle autour de Nasbinals fait découvrir les orgues basaltiques de la cascade du Déroc et l'habitat, traditionnellement dispersé, dans un écosystème magnifique. Le lac naturel de Salhien et les tourbières en seront autant de représentant.

Etape de 22 km - 6h30 de marche M : 550 m D : 550 m

Jour 05 : De Saint Chély à Aubrac

Une grande randonnée pour revivre tous les moments forts de l'Aubrac à travers son histoire particulière : Les pâturages, les buronniers et les vaches d'Aubrac, qui profitent de la fraîcheur du plateau, au milieu de gentiennes et des orchidées.

Vous découvrirez les burons, ces bâtiments qui abritaient les bergers pendant l'été et où l'on fabriquait le fromage avec le lait récolté à l'estive.

Etape de 19 km - 5h30 de marche M : 750 m D : 750 m

Jour 06 : Aurelle - Verlac

Voici une immersion dans une ruralité préservée autour d'une chapelle du XIII^{ème} siècle et d'un four à pain communal. Le chemin de terre est taillé à flanc d'Aubrac, tel un balcon formé dans les volcans que les rivières tempétueuses, les Boraldes, découpent et façonnent jusqu'à la vallée du Lot tout en bas.

Etape de 22 km - 6h30 de marche M : 750 m D : 750 m

Jour 07 : La Chaldette

Un espace détente intérieur et extérieur au bord de l'eau et des pâturages de l'Aubrac... On vous propose une escapade en bordure du Bès. La source d'eau chaude à 35° y est utilisée pour l'espace thermal de La Chaldette, à vous d'en profiter avant ou après une belle randonnée à la journée.

Etape de 16 km - 5h30 de marche M : 400 m D : 400 m

Fin du séjour vers 18h, après le moment de détente à La Chaldette

Code : 01AUBPL

ORGANISATION DU SEJOUR

Niveau 2/3 sur 5

Temps de marche moyen : 5h30 à 6h30

Dénivelé moyen : 650 m

Distance moyenne : 19km

Les pic-nic.

Vous préparez votre panier repas avant de partir le matin en prenant le temps de rencontrer les producteurs ou les commerçants locaux.

Les journées.

Ce séjour est organisé au départ de votre hébergement. Vous vous déplacerez vers le lieu de départ de la randonnée avec votre véhicule. Temps de transfert sera de 15 à 25 minutes environ.

L'espace détente de La Chaldette :

Vous aurez accès sur 1/2 journée à l'espace détente librement en fin de séjour.

Le Forfait "Accès à l'espace SPA thermal" comprend :

- Les espaces : Sauna, Hammam, Solarium, Espace forme et Espace détente.
- Espace tisanderie et eaux florales BIO.
- Les soins : 2 bassins d'eau thermale, naturellement chaude (environ 34°), jacuzzi.
- Peignoir, serviette et chaussures de piscine fournis.
- L'âge minimum requis pour accéder à l'espace forme est de 18 ans.
- Tenue obligatoire : maillot/slip de bain. Les shorts et caleçons sont interdits.

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

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. Cette dernière sera à déposer à votre hébergement en fin de séjour.

Programme

Ce programme et les indications sont donnés à titre indicatif, nous les respectons la plupart du temps, seulement, il est possible que des situations indépendantes de notre volonté puissent en modifier l'ordre ou l'itinéraire, (météo, sécurité...). Nous prendrons alors les mesures nécessaires pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour dans les meilleures conditions possibles.

Bon séjour !

Olivier

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 vers 17h à votre hébergement sur l'Aubrac à Laguiole

DISPERSION

Le jour 7 après votre moment de détente à l'espace Thermal de La Chaldette, vers 18h.

NIVEAU

Niveau 2/3

Temps de marche moyen : 5h30 à 6h30 - Dénivelé moyen : 650 m - Distance moyenne : 19km

HEBERGEMENT

L'hébergement en Hôtel***

Nous avons choisi volontairement des établissements en cœur de la village dans une démarche d'implication dans le développement économique de l'Aubrac. Ces hôtels*** dispose de chambres calmes et confortables. La localisation en cœur de ville permet de flâner à pied le soir en terrasse...

Vous serez logé 3 nuits à Laguiole et 3 nuits à Nasbinals

Repas : Les diners seront pris à l'hébergement ou en restaurant local

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires pour la journée

Transports : Ce séjour est organisé au départ de l'hébergement. Vous vous déplacerez vers le lieu de départ de la randonnée avec votre véhicule. Temps de transfert sera de 15 à 25 minutes environ.

GROUPE

Les groupes sont constitués par vos soins. 1 personne minimum

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

La préparation physique

... et psychologique ! 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.

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 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 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.

Code : 01AUBPL



- 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.

DATES ET PRIX

Départ tous les jours, à votre convenance du 01 mai au 01 octobre
Tarif par personne sur la base d'une chambre à partager : 695€
Supplément chambre individuelle 185€

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation.
- le dossier de randonnée et les cartes IGN au 1/25 00ème du parcours
- La trace GPS des randonnées
- Forfait ½ journée à l'espace bien être du centre thermal
- Hébergement en demi pension (Repas du soir - nuit - petit déjeuner)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous
- le moyen de transport pendant le séjour pour se rendre au point de départ des randonnées
- le transfert au deuxième hébergement
- le moyen de transport depuis le lieu de dispersion
- l'assurance
- les consommations et dépenses personnelles
- Les piques niques
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »