

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

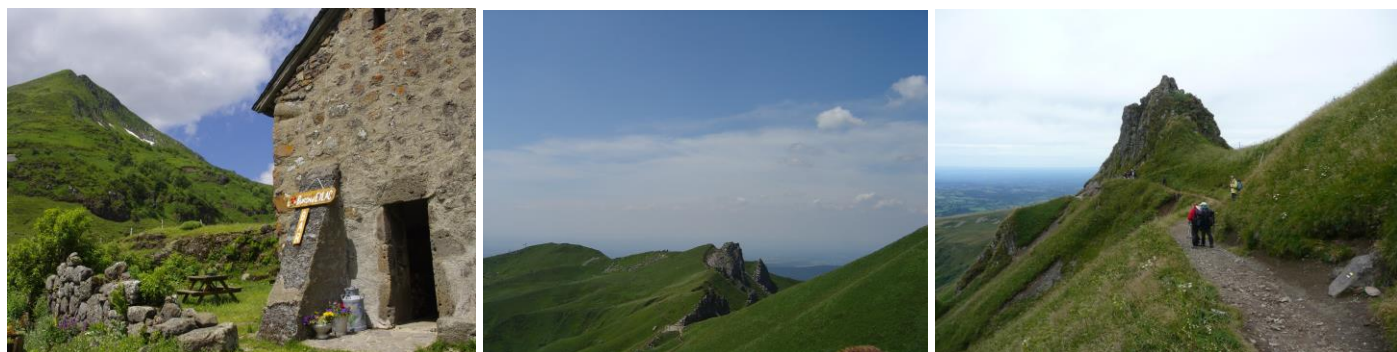
TOUR DE L'AUBRAC, en Liberté

Randonnées en Liberté, en itinérance, sans portage

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

En Hôtel **, chambre d'hôte et refuge (dortoir jusqu'à 12 personnes)

				Saison	Départ garanti 
Entre 3 et 4 chaussures	Hôtel **, chambre d'hôte et refuges	En itinérance	Sans portage	De mai à octobre	A partir de 2 personnes



À cheval sur trois départements, la Lozère, l'Aveyron et le Cantal, l'Aubrac est un vaste plateau, limité par la vallée de la Truyère au nord et par la vallée du Lot au sud.

D'une altitude moyenne de 1 000 à 1 400 m et culminant à 1 468 m au Signal de Mailhebiau, son nom vient de "Alto Braco" qui veut dire "lieu élevé". Caractérisé par son climat plutôt rude et par une ambiance quelque peu mystique, l'Aubrac est aussi à la belle saison une explosion de fleurs en tous genres - plus de 1300 espèces sont recensées ! On y traverse de grands espaces désertiques, des forêts de hêtres et de sapins, des lacs (dont le célèbre Saint 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...

NOS POINTS FORTS

- Grands espaces sauvages, décor de nombreux films
- Hauts plateaux à l'ambiance irlandaise
- Village de Laguiole, ses couteaux, son fromage
- Spécificité de notre itinéraire : lacs de Saint-Andéol et de Born

DATES

Du 1^{er} mai au 10 octobre 2024

Départ déconseillé le vendredi !

PRIX PAR PERSONNE :

	Sac au dos	Sac transporté
En chambre de 2 personnes	680 €	790 €
En chambre de 3 personnes	610 €	710 €

A noter : la chambre individuelle est impossible la nuit en refuge

Nuit supplémentaire à Aumont en demi-pension :

- 98 € /pers en hôtel - Chambre 2 personnes
- 145 € /pers en hôtel - Chambre individuelle

LE TARIF COMPREND :

- La demi-pension en hôtels et chambres d'hôtes (1 nuit en refuge) du dîner du premier jour au petit-déjeuner du dernier jour
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription
- Les taxes de séjour
- Le transport des bagages entre chaque étape (selon formule choisie)
- Le transfert en taxi de Saint-Urcize à Nasbinals

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Le transport des bagages pour la formule sac au dos
- Les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- L'assurance

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Déroulement du séjour

Jour 1 : AUMONT-AUBRAC

Accueil en fin d'après-midi.

Soirée en demi-pension

Jour 2 : AUMONT-AUBRAC - PRINSUEJOLS

Ce chemin ponctué de lourdes croix de pierre vous mettra directement dans l'ambiance de l'Aubrac avec ses hameaux aux imposantes maisons de pierres grises, ses prés habités par les fameuses vaches d'Aubrac, ses collines parsemées de rochers...

17,5 km - 5 à 6 h de marche - montée : 450 m - descente : 300 m.

Étape en demi-pension

Jour 3 : PRINSUEJOLS - REFUGE DES RAJAS

Une étape hors des sentiers balisés qui permettra de passer par plusieurs lacs dont celui, très connu, de Saint-Andéol, en direction du sommet de l'Aubrac, le Signal de Mailhebiau. Accueil en demi-pension en refuge de montagne, maison isolée au confort simple, nuit en dortoir de 8 à 12 personnes.

19 km - 5 à 6 h de marche - montée : 350 m - descente : 270 m.

Étape en demi-pension en refuge.

Variante : Si le refuge des Rajas est complet, nous vous proposerons une étape alternative au col de Trébatut distant de 10,5 km, mais avec seulement 2,5 km / 30 minutes de marche en plus jusqu'au Relais de Bonnecombe et transfert en voiture au col de Trébatut ; retour le lendemain matin en sens inverse pour retrouver l'itinéraire initial.

Jour 4 : REFUGE DES RAJAS - SAINT-CHÉLY-D'AUBRAC

D'abord à travers champs jusqu'à La Croix de la Rode, croix en granit, où l'itinéraire se poursuit sur un plateau désertique, habité par le vent. Passage dans la forêt Domaniale d'Aubrac. Descente vers Saint-Chély-d'Aubrac.

19 km - 5 à 6 h de marche - montée : 190 m - descente : 650 m

Étape en demi-pension

Jour 5 : SAINT-CHÉLY-D'AUBRAC - LAGUIOLE

Montée vers Belvezet - où il y a un superbe panorama sur la vallée. En passant par un autre point de vue à La Croix du Triadou, le GR mène dans le Bois de Rigambal puis redescend vers Le Vayssaire et vers Laguiole, la capitale du couteau.

26 km - 7h de marche - montée : 820 m - descente : 700 m.

Étape en demi-pension

Jour 6 : LAGUIOLE - SAINT-URCIZE

La journée commence par une petite ascension vers La Borie de Charles puis continue avec la traversée du Bois de Laguiole et se termine, à travers de grandes prairies, vers Saint-Urcize. À voir :

l'église romane classée " Monument Historique " et la cascade de Saint-Urcize. Transfert en taxi de Saint-Urcize à Nasbinals.

16,5 km - 5 h de marche - montée : 400 m - descente : 300 m.

Étape en demi-pension

Jour 7 : NASBINALS - AUMONT-AUBRAC

Retour à Aumont-Aubrac via Montgros, Rieutord-d'Aubrac et Blattes.

Fin de programme à Aumont-Aubrac.

26 à 27,5 km - 6 à 7h de marche - montée : 550 m - descente : 420 m.






Départ déconseillé le vendredi, pas de repas possible au refuge des Rajas le dimanche soir.

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.

Info séjour

NIVEAU : ENTRE 3 ET 4 CHAUSSURES

5 à 7 h de marche par jour sur bons chemins et sentiers. Pas de difficultés techniques particulières. L'Aubrac étant une terre d'estive, il faut faire attention aux troupeaux et aux clôtures en fil de fer barbelé.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

GROUPE :

A partir de 2 participants.

ENCADREMENT :

Pas d'accompagnateur sur les séjours Liberté.

BAGAGES

- 1 sac à dos de 35 à 40 litres 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).

Un supplément pourra vous être demandé par le taxi si vous utilisez le service transport de bagages pour vous faire avancer ou récupérer en cours de randonnée.

Si vous choisissez la formule " sac au dos " ou pour les randonnées avec portage obligatoire pour 1 à 3 nuits, prévoir :

- 1 sac à dos de 50 L aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir tous vos vêtements de rechange, sac de couchage, vêtements de protection en plus des vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...

HEBERGEMENT :

Hôtels classés ** et chambres d'hôtes, une nuit obligatoire en refuge aux Rajas, chambre individuelle impossible.

REPAS :

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

DOCUMENTATION FOURNIE :

- 3 cartes IGN au 1/25000°
- extraits de cartes IGN au 1/25000°C en couleur avec le tracé des itinéraires
- descriptif des étapes jour par jour

BALISAGE :

Le circuit que nous vous proposons emprunte le plus souvent des sentiers de Grande Randonnée (GR), balisés en rouge et blanc. Un certain nombre de tronçons ne sont pas balisés et parfois se situent hors sentier et chemins. Ils demandent attention par temps de brouillard mais tous font l'objet d'un descriptif détaillé. Pour cette randonnée, il est indispensable de savoir bien lire la carte et de savoir utiliser la boussole.

Pour ce circuit nous fournissons gratuitement les traces GPS (format gpx compatibles toutes marques) dont les relevés ont été effectués sur le terrain.

ACCES :

Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au covoiturage, par exemple avec www.blablacar.fr

SI VOUS VENEZ EN VOITURE :

Carte Michelin n°C 239 pli 44. Aumont-Aubrac est situé à proximité de l'autoroute A75 Paris - Clermont-Ferrand - Béziers, à 35 km au Sud de Saint-Flour. Autoroute gratuite entre Clermont-Ferrand et Béziers (hors viaduc de Millau). À Aumont-Aubrac, possibilité de garer votre véhicule sur le parking de l'hôtel pour toute la durée de votre randonnée.

Pour établir votre itinéraire : <https://www.mappy.fr> ou <https://www.via-michelin.fr>

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Gare SNCF d'Aumont-Aubrac, ligne Paris - Clermont-Ferrand - Béziers. Votre premier hébergement est situé à 400 m de la gare.

ENVIRONNEMENT

53ème Parc naturel régional depuis mai 2018, l'Aubrac est situé au Sud du Massif central et rassemble 64 communes, à cheval sur les Régions Auvergne-Rhône Alpes et Occitanie et sur les départements de l'Aveyron, du Cantal et de la Lozère.

L'Aubrac, un massif de moyenne montagne

Situé aux confins de deux régions et de trois départements, éloigné des centres de décisions, l'Aubrac se définit d'abord comme un massif de moyenne montagne, ceinturé par les rivières Lot et Truyère, au sud du Massif central. C'est un « pays de hautes terres », marqué en son coeur par le témoignage d'activités volcaniques à l'origine de vastes plateaux que les hommes ont su apprivoiser en les défrichant, pour créer un « pays d'herbe », ressource qui constitue aujourd'hui le socle de l'économie et le support d'une exceptionnelle biodiversité.

C'est un territoire de contrastes, tant par les variations d'altitude, les influences climatiques et la forte saisonnalité, que par la variété des roches et des paysages. Il abrite des milieux naturels rares

(tourbières, prairies naturelles...), des espèces et habitats relictuels, une flore très diversifiée mais aussi tout un patrimoine agropastoral au rôle et à l'architecture bien spécifique : burons, drailles, granges étables... Ses paysages emblématiques semblent animés par l'architecture vivante des troupeaux en liberté. Cette région peut d'ailleurs s'enorgueillir de la race bovine à qui elle a donné son nom : l'Aubrac, synonyme de notoriété qualitative et bel exemple de maintien et de développement d'une race rustique adaptée à son terroir ; en témoigne le logo du Parc choisi après une large concertation des habitants.

La maxime du Parc : « La tradition sans modernité est stérile, la modernité sans tradition est aveugle »
Sur le plan de la végétation, l'Aubrac est un territoire très riche : grande forêt de hêtres au sud-ouest, petites forêts de résineux au nord et à l'est et au centre de grands pâturages où les arbres sont peu nombreux. Du fait de la grande variété de ces milieux et de leur préservation relativement bonne, la flore est très diversifiée : lis Martagon, calament à grandes fleurs (le fameux " thé d'Aubrac "), droséra (plante carnivore), canneberge, gentiane pneumonanthe... Il n'existe aucune réserve naturelle alors que plusieurs sites, en particulier des zones humides, mériteraient une telle protection. Le projet de Parc Naturel Régional a permis en 2018 de faire évoluer la situation dans le sens d'une meilleure protection de l'environnement. Existente également les zones natura 2000. Celle de l'Aubrac aveyronnais recouvre la forêt domaniale d'Aubrac qui constitue l'une des plus belles hêtraies d'altitude de France.

<https://www.parc-naturel-aubrac.fr/>

CLIMAT

Le climat y est assez rude, typiquement montagnard. La neige couvre le plateau près de sept mois de l'année. Mais dès le printemps, la nature explose !

AVERTISSEMENT :

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.

BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE :

Guide vert, Gorges du Tarn, Cévennes, Bas-Languedoc, éd. Michelin

Guide de la Lozère, éd. La Manufacture

Un été sur la montagne, école publique de Nasbinals

Flore d'Aubrac, F. Nouyrigat, éd. du Rouergue

Nécessaire et Indispensable

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 surpantalons 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 techniques (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.

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables

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

- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

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 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L 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 boussole (recommandée)

- 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
- Biafine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

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) pour la nuit au refuge des Rajas
- 1 paire de sandales légères

Bagages

- 1 sac à dos de 30 à 35 L aéré, 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. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 13 kg (spécificité de cet itinéraire). Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place. (un minimum d'environ 50 euros par personne pour la semaine).

Un supplément pourra vous être demandé par le taxi si vous utilisez le service transport de bagages pour vous faire avancer ou récupérer en cours de randonnée.

Si vous choisissez la formule " sac au dos " ou pour les randonnées avec portage obligatoire pour 1 à 3 nuits prévoir :

- 1 sac à dos de 50 L aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir tous vos vêtements de rechange, sac de couchage, vêtements de protection en plus des vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com