

Le Chemin de St Guilhem

Partie 1 – De Aumont-Aubrac à Meyrueis par les gorges du Tarn

Circuit en itinérance, en liberté

7 jours 6 nuits avec 6 jours de marche : Niveau 2.5



D'Aumont-Aubrac, vous partez à l'aventure sur la première partie du Chemin de St Guilhem, dans les pas des anciens pèlerins qui souhaitaient se rendre à l'abbaye de Gellone, située à St Guilhem le Désert, dans l'Hérault. Durant 6 jours de marche, vous arpentez les terres volcaniques de l'Aubrac puis le Causse de Sauveterre après avoir fait étape à La Canourgue. Par la variante du GR6, notre itinéraire vous fait découvrir les magnifiques gorges du Tarn, avant de monter sur le fameux Causse Méjean et rejoindre Meyrueis, ancien haut-lieu du commerce local.

Ces 6 jours de marche sur la première partie du Chemin de St Guilhem, au cœur du Massif Central et aux kilométrages équilibrés, sauront satisfaire vos envies d'évasions et de découvertes.

POINTS FORTS :

- La traversée des hautes terres du plateau volcanique de l'Aubrac.
- Randonner le long des gorges du Tarn.
- Les jolis villages de Nasbinals, La Canourgue et Meyrueis.
- Des étapes très nature.

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix
1 place du 8 Mai 1945.09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 09.77.89.93.37 / 06.81.53.77.75 contact@larebenne.com - www.larebenne.com
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014 Garant : Groupama N° 4000714358/0
N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 33502157076

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Aumont-Aubrac

Vous arrivez dans l'après-midi à Aumont Aubrac, chef-lieu de l'Aubrac lozérien. Profitez-en pour visiter la ville, parcourir ses rues, avant de rejoindre votre hébergement. Vous pourrez vous informer sur la bête du Gévaudan qui a terrorisé la région en 1764 et voir une statue dédiée à cette célèbre légende rurale sur une des places du village.

Nuit à Aumont-Aubrac.

Jour 2 : D'Aumont-Aubrac à Nasbinals

23 km / 7h15 - Dénivelé : +495m - 355m

Cette première étape est commune au Chemin de Compostelle, vous quittez Aumont-Aubrac en direction de Nasbinals. Vous traversez les villages de La-Chaze-de-Peyre et Lasbros, derniers villages avant les espaces de solitude de l'Aubrac. Vous prenez ensuite les drailles utilisées par les bêtes pour traverser le cœur de cette région, grands espaces de pâtures parsemées de « burons », abris de pierres des bergers. Vous atteignez après une belle montée le Roc des Loups à 1261m avant de redescendre sur Rieutort-d'Aubrac. Vous arrivez ensuite à Nasbinals où vous pourrez visiter son église romane construite en basalte brun sous ses toits de schiste.

Nuit à Nasbinals.

Jour 3 : De Nasbinals à St Chély d'Aubrac

17 km / 4h30 - Dénivelé : +237m -590m

Bienvenue dans l'Aveyron, quelques kilomètres après votre départ de Nasbinals, vous quittez le département de la Lozère pour l'Aveyron et continuez votre voyage vers le hameau d'Aubrac. Cette portion du chemin à travers la montagne était particulièrement dangereuse pour les pèlerins se rendant à Compostelle, particulièrement froid et infesté par les loups et les bandits. C'est à Aubrac que fut fondé en 1120 un hospice recevant les pèlerins par les moines de la Domerie. Seules subsistent aujourd'hui l'église et une tour portant la cloche des perdus, qui sonnait pour les pèlerins égarés dans l'Aubrac. Vous redescendez ensuite vers St Chély d'Aubrac.

Jour 4 : Saint Chély d'Aubrac au Col de Trébatut

28km / 7h30 - Dénivelé : +830m -560m

En passant par Les Enfrux et le roc de Campuels, vous traversez les hauts plateaux de l'Aubrac sous le regard de son point culminant ; le signal de Maihebiau à 1469m. Puis par une belle forêt vous arrivez au Col de Trébatut. Nuit au Trébatut.

Jour 5 : Du Col de Trébatut à La Canourgue

16km / 4h20 - Dénivelé : +190m - 730m

Etape relativement courte et en descente où vous marchez sur les itinéraires des fameuses transhumances qui font venir des milliers de personnes tous les ans. Vous quittez l'Aubrac à travers les forêts, et vous franchissez la rivière du Lot après être passé par St Germain du Teil, puis vous arrivez à La Canourgue, la « Venise Lozérienne ». Nuit à La Canourgue.

Jour 6 : De La Canourgue aux Vignes

25km / 7h30 - Dénivelé : +715m - 860m

De La Canourgue, vous suivez le GR6 et prenez la direction du Causse de Sauveterre en prenant un petit peu d'altitude. La randonnée vous fait traverser le Causse à travers de petits bois et des étendues presque désertique, avant d'arriver à Saint Georges de Lévéjac, d'où vous dominez les magnifiques gorges du Tarn, que vous allez longer avant d'y descendre pour arriver à votre étape du soir.

Nuit aux Vignes.

Jour 7 : Des Vignes à Le Rozier

12Km /3h Dénivelé : +180m -180m

La grande majorité de cette magnifique étape longe le Tarn, vous offrant une vue sublime sur les Gorges, sans difficultés physiques, c'est une première partie d'étape très agréable. Une fois arrivés au Rozier c'est la fin du séjour.

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix

1 place du 8 Mai 1945.09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 09.77.89.93.37 / 06.81.53.77.75 contact@larebenne.com - www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014 Garant : Groupama N° 4000714358/0

N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 33502157076

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

En liberté :

Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l'hébergement, des repas, du transfert des bagages.

Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte et une boussole. D'une étape à l'autre, vous suivez les cartes et le topo guide que nous avons préparé avec soins.

Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour.

PORTAGE DES BAGAGES :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 13kg/bagage.

VOTRE HÉBERGEMENT : les hébergements étant de petite capacité, nous vous invitons à réserver le plus tôt possible.

6 nuits en demi-pension.

Formule hébergement à choisir entre :

Formule gîte d'étape : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places. Les draps et les serviettes ne sont pas fournis.

Formule chambre double (selon disponibilités) : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis.

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

Les pique-niques ne sont pas compris.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A partir de 2 personnes.

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix
1 place du 8 Mai 1945.09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 09.77.89.93.37 / 06.81.53.77.75 contact@larebenne.com - www.larebenne.com
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014 Garant : Groupama N° 4000714358/0
N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 33502157076

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix sur notre site Internet

S'INSCRIRE :

LaRébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages LaRébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com
Tél/Fax +33(0)5 61 65 20 93
Ou +33(0)6 81 53 77 75

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Paielement du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

FORMALITÉS :

Carte d'identité en cours de validité
Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU : 2/5

Cette randonnée s'adresse à toute personne adulte en bonne condition physique pouvant marcher entre 4h et 7h30 par jour (pour les plus jeunes, nous consulter). L'itinéraire ne présente aucune difficulté technique. Savoir s'orienter avec une carte, une boussole et un topo-guide.

PERIODE :

D'avril à octobre

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

RDV le jour 1 à Aumont-Aubrac.

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A75.
En train : Gare SNCF d'Aumont-Aubrac.
En avion : Rodez Aveyron www.aeroport-rodez.fr

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension : à partir du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7,
- Le transport des bagages,
- Topo guide numérique,

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- Le transfert retour au point de départ,
- La visite des monuments.

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix
1 place du 8 Mai 1945.09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 09.77.89.93.37 / 06.81.53.77.75 contact@larebenne.com - www.larebenne.com
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014 Garant : Groupama N° 4000714358/0
N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 33502157076

OPTIONS :

Hébergement en fin de séjour.
Transfert retour au point de départ.
Supplément chambre individuelle (voir les tarifs sur le site Internet).

NOUS CONSULTER**ASSURANCES :**

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.
Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.

Forfait n° 1 : La Multirisques

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.
Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

Forfait n° 2 : Annulation

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.
Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :
<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix
1 place du 8 Mai 1945.09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 09.77.89.93.37 / 06.81.53.77.75 contact@larebenne.com - www.larebenne.com
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014 Garant : Groupama N° 4000714358/0
N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 33502157076

MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions (non exhaustif) :

VOTRE BAGAGE

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

LE SAC A DOS

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 55 litres)

LE FOND DE SAC

- Boussole et altimètre pour les randonnées en liberté
- Un vêtement de pluie.
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

(A constituer avec votre médecin.)

- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

LES CHAUSSURES

Bonnes chaussures de randonnée montant au-dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

LES VÊTEMENTS

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, poncho...)
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un bonnet et une paire de gants.
- Un maillot de bain (pour certains séjours).

POUR LE COUCHAGE (Pour les nuits en gîte, en dortoir)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules Quiès® (on ne sait jamais !)

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Une boîte hermétique en plastique avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).

PETIT MATÉRIEL

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger »
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.
- Du papier hygiénique.

TÉLÉPHONE PORTABLE

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix

1 place du 8 Mai 1945.09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 09.77.89.93.37 / 06.81.53.77.75 contact@larebenne.com - www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014 Garant : Groupama N° 4000714358/0

N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 33502157076

APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit.

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter :
Nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Vous pouvez nous contacter par :

- Téléphone : 05.61.65.20.93
 - Portable 06.81.53.77.75
 - Mail : contact@larebenne.com
 - Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX
-

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix
1 place du 8 Mai 1945.09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 09.77.89.93.37 / 06.81.53.77.75 contact@larebenne.com - www.larebenne.com
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014 Garant : Groupama N° 4000714358/0
N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 33502157076