

MASSIF CENTRAL

Le chemin de Saint Guilhem (nord)

- Un trek itinérant unique, de l'Aubrac aux Gorges du Tarn.
- Une sélection d'hébergements de charme et variés.
- Des étapes raisonnables et des variantes à ne pas manquer !
- Séjour responsable : alimentation à base de produits locaux et déplacements non motorisés.

À PARTIR DE	625 €
DURÉE	6 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Depuis toujours, les hommes parcourent cette "draille" reliant le Languedoc à l'Aubrac. Des milliers de brebis l'empruntent toujours en partie, des garrigues montpelliéraines aux estives de l'Aubrac. Cette première partie du chemin de Saint Guilhem, des hautes terres d'Aubrac aux Gorges du Tarn, étonne par sa diversité de paysages. Des hauts plateaux granitiques et leurs vertes prairies d'altitude, vous plongez dans la vallée du Lot et "sa Venise lozérienne". L'immensité des causses, dessinés par des siècles de pastoralisme apparaît alors. Le chant des cigales se fait peu à peu entendre en arrivant dans les mythiques Gorges du Tarn



Itinéraire

JOUR 1

Aumont Aubrac - Montgros

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

RDV à 8h à Aumont Aubrac. Nous quittons le village et traversons les premiers paysages d'estive du plateau de l'Aubrac. Nous arrivons dans l'après-midi au village de Montgros, où nous serons hébergés dans une bâtisse de caractère dans un cadre merveilleux.

(Distance = 22km)

JOUR 2

Montgros - Saint Chély d'Aubrac

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 750 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

Nous empruntons d'anciennes drailles, bordées par des murs en pierres sèches, de burons et de troupeaux de vaches Aubrac. Nous traversons les villages de Nasbinals et d'Aubrac, étapes du chemin de Saint Jacques de Compostelle. Arrivée au gîte à Saint Chély d'Aubrac dans l'après-midi.

(Distance = 18km)

JOUR 3

Saint Chély d'Aubrac - Saint Pierre de Nogaret

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

Nous entrons dans la forêt domaniale d'Aubrac, qui constitue l'une des plus belles hêtraies d'altitude de France. Arbres torturés par les hivers rigoureux, gros blocs de granits, l'ambiance y est envoutante, presque mystique. Arrivée à notre gîte, isolé dans un cadre naturel privilégié. (Distance = 18km)

JOUR 4

Saint Pierre de Nogaret - La Canourgue

MARCHE : 6H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1200 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Tous comme les nombreux torrents de montagne, appelés Boraldes, nous descendons peu à peu des Monts d'Aubrac pour gagner la douce vallée du Lot. Nous traversons de belles châtaigneraies, de chaleureux petits villages de grès rose avant d'arriver à la Canourgue. Diner et nuit dans la «

Venise lozérienne ». (Distance = 24km)

JOUR 5

La Canourgue – St Rome de Dolan

MARCHE : 6H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

Nous changeons de nouveau complètement d'ambiance en découvrant le causse de Sauveterre. Terre d'immensité et de lumière, des bergers et de leurs troupeaux de brebis. Nous traversons le causse avant d'arriver à l'un des plus beaux points de vue sur les gorges du Tarn. Arrivée à notre gîte typiquement caussenard, sur les corniches dominant les gorges du Tarn. (Distance = 19km)

JOUR 6

Almiers – Peyreleau

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 950 M

Nous descendons dans les célèbres gorges du Tarn, aux eaux limpides. Nous découvrons les villages troglodytes de Saint Marcellin et d'Eglazine. Ce dernier constituait une des oasis des Gorges du Tarn, grâce à ses terrasses couvertes de vergers et de vignes. Baignade dans les eaux du Tarn. Fin de la 1ère partie du trek, dispersion vers 15h au village de Peyreleau (pour ceux qui n'effectuent que la 1ère partie). (Distance = 17km)

À NOTER

PROLONGEZ VOTRE SEJOUR

Option 1 : Vous pouvez combiner ce circuit avec « le chemin de Saint Guilhem Sud », afin de réaliser l'intégrale en 12 jours. Option 2 : La région est un véritable paradis pour les amoureux de sports de nature! Après ce trek, descendez les Gorges du Tarn en canoë, aventurez-vous dans les arbres, testez le canyoning ou le rafting, faites des balades à cheval, envolez-vous en parapente... Pour plus d'informations, consultez le site web de l'Office de Tourisme des Gorges du Tarn:

www.otgorgesdutarn.com AVERTISSEMENT Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, les hébergements pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

- Ce voyage a été construit en collaboration avec Huwans et nos partenaires locaux, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent, vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.

- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Dates & prix

AUCUNE DATE N'EST DISPONIBLE POUR L'INSTANT...

(informations au 27/09/2022)

✓ LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne local pour tout le séjour
- 1 nuit en hôtel, 4 nuits en gîte
- Pension complète du pique nique du Jour 1 au pique nique du Jour 6
- Le transfert des bagages
- Les vivres de course

✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- les boissons
- Les pourboires

ASSURANCES AU CHOIX

- **L'assurance assistance rapatriement :**
2,5 % du voyage par personne
- **L'assurance multirisque :**
4,1 % du voyage par personne
- **L'assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :**
5 % du voyage par personne
- **L'assurance COVID (complémentaire à l'assurance multirisque ou premium) :**
1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

+ OPTIONS

- Le supplément chambre double : 90€ / personne
- Le supplément chambre simple : 170€ / personne

Détail du voyage

NIVEAU

Séjour de 6 journées de randonnées consécutives. Séjour en itinérance, aucun transfert durant le séjour.

Entre 300 et 1000 mètres de dénivelé positif par jour. Possibilité de faire la deuxième 2 partie (nous consulter)

Pratiquer une activité d'endurance (marche ou vélo) une fois par semaine 2 mois avant le départ. Vous ne craignez pas la succession des jours d'activité ni une bonne montée de temps en temps.

ENCADREMENT

Notre randonnée est encadrée par un guide accompagnateur en montagne, natif de la région.

Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Ce voyage est réalisé en collaboration avec des partenaires. Vous pouvez être amenés à voyager avec des clients venant d'autres agences.

ALIMENTATION

Vous découvrirez la variété des spécialités régionales (influence du Nord avec des plats "montagne", et du Sud avec des plats "méditerranéens") : l'aligot (spécialité de l'Aubrac mais aussi du sud Aveyron), l'Etofinado, la charcuterie (terrines, pâtés aux figues, aux châtaignes, au roquefort...), les farçous mais aussi les incontournables fromages : roquefort, le fédou, le pérail, le pèlardon. Les dîners et petits déjeuners sont pris chez nos hôtes. Les repas du midi sont pris sous forme de paniers pique-niques préparés par notre hôte ou accompagnateur et consommés sur le terrain.

On trouve de l'eau potable régulièrement aux sources le long des sentiers. Toutefois une gourde d'un litre et demi (2 L) minimum est indispensable. L'usage d'un « camel back » (poche d'eau équipée d'un tuyau flexible sortant du sac à dos) est conseillé.

HÉBERGEMENT

Couchage : 1 nuit en hôtel deux étoiles en chambre, 4 nuits en gîte.

Hôtel: chambres pour 2 personnes. Lits doubles ou simples.

Gîte: chambre collective en dortoir de 4 à 8 lits.

Les hébergements sont simples, propres et conviviaux. Possibilité de prendre une douche quotidienne. Nous les avons sélectionnés pour leur authenticité, le charme du lieu et le bon accueil que vous allez y trouver. Pour les nuits en dortoir, nécessité de prévoir un sac de couchage ou un "sac à viande" (couvertures disponibles dans les gîtes).

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

rdv à 8h le Jour 1 au Gîte « Les Sentiers Fleuris », 7 place du Portail 48130 à AUMONT-AUBRAC (Lozère).

Point de départ du chemin de Saint Guilhem.

04 66 42 94 70

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Avant le RDV : Gare SNCF d'AUMONT AUBRAC (Lozère).

Après la dispersion : Gare SNCF De MILLAU (Aveyron).

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Le village d'AUMONT-AUBRAC (Lozère) est situé sur l'autoroute A75.

Possibilité de garer votre véhicule pour la durée du séjour sur les parkings gratuits mais non surveillés du village. Vous pourrez revenir en train depuis Millau (50€ la course de taxi, environ 30min de trajet entre Peyreleau et Millau) le Jour 6.

DISPERSION

vers 16h le Jour 6 à votre arrivée au village de Peyreleau.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

A AUMONT AUBRAC (point de départ du GR de Saint Guilhem)

GITES

Gîte « Les Sentiers Fleuris », 7 place du Portail 48130 AUMONT-AUBRAC

04 66 42 94 70

Autres types d'hébergement possibles dans les environs d'Aumont Aubrac : consulter le site web de l'Office de tourisme de Aumont Aubrac

A PEYRELEAU (point d'arrivée GR de Saint Guilhem Sud)

Gîte "Evolution"

Route de la Cresse, 12720 Peyreleau

05 65 62 60 93

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Vous pourrez stationner votre véhicule sur un parking gratuit mais non surveillé du village d'Aumont-Aubrac. Le gîte « Sentiers fleuris » peut vous fournir un garage privé au prix de 2 € la journée.

DÉPLACEMENT

Aucun portage, vous retrouvez votre bagage d'assistance chaque soir au gîte ; vous ne portez que votre sac pour la journée.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Un matériel collectif (boussole, cartes, pharmacie...) est prévu par l'encadrement.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Des pieds à la tête :

Chaussures de randonnée : elles sont les meilleures amies du marcheur, et doivent réunir deux qualités : solidité et bonne tenue du pied et de la cheville,

Sandales ou Tennis pour le soir,

Chaussettes : type bouclette ou équivalent pour la rando

Pantalon de toile légère,

Short ou bermuda,

Chemises ou T-shirts légers pour la journée,

Maillot de bain et une serviette (de préférence en microfibre, plus légère et séchant plus vite),

Polaire ou Pull chaud,

Coupe-vent en Goretex ou Micropore,

Cape de pluie fermée avec des manches et sans pressions ou Kway,

Lunettes de soleil et son étui rigide,

Chapeau ou casquette.

Le premier jour, vous devez vous présenter "prêt à randonner" (chaussures de randonnée au pied, gourde pleine, sac à dos complet, sac d'assistance fermé).

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Trousse de toilette

Crème et stick de protection solaire (visage et lèvres)

Lampe frontale avec piles et ampoules de rechange (pour la nuit)

Bâton(s) de marche,

Boules Quiés ou Hears,

Mini jumelles, Appareil photo.

Couverts, Tupperware individuel et gobelet pour les pique-niques

Gourde de 1.5 litres minimum (ou CAMEL BACK),

Couteau de poche, multi-usages de préférence

Petite pharmacie personnelle

Papier hygiénique et briquet

Rechange : Sous-vêtements, Tee shirts, pull, pantalon, short, lunettes de vue...

Gîte: draps de sacs ou sac de couchage léger (confort 10°C)

BAGAGES

Vous prévoyez 2 sacs :

- Un sac de voyage qui, pour les circuits itinérants, est transporté par le véhicule d'assistance (12 kg maximum), attention un sac par personne souple
- Un petit sac à dos (30 à 35L idéal) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtement chaud et pique-niques de midi (prévoyez sacs plastiques / sacs poubelle pour protéger vos affaires de l'humidité).

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et aspirine, double-peau, élastoplast, pansements, désinfectant local, crèmes après solaire, compresses etc...

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

INFORMATIONS MESURES SANITAIRES COVID-19 :

Sur nos séjours en France, toutes les mesures nécessaires ont été prises afin de respecter les consignes sanitaires formulées par le gouvernement:

- Dans les hébergements et restaurants, les sanitaires (toilettes comme salles de bain) sont désinfectés plusieurs fois par jour.
- En refuge, la distanciation est mise en place selon un protocole propre à chaque refuge (un lit sur deux ou encore éloignement des lits), les couvertures et les draps ne sont pas proposés par l'hébergement. Il sera donc nécessaire d'apporter votre propre duvet et drap de sac.
- Dans les hôtels, les règles sont aussi respectées, notamment dans les espaces communs (salon et restauration en autre). Dans les chambres, les draps et couvertures sont fournis.
- Le port du masque sera obligatoire lors des transferts en véhicules qui sont désinfectés avant et après chaque déplacement.

Lors de voyage en groupe, votre guide sera à votre écoute pour répondre au mieux à vos questions. Aussi, nous n'imposons pas la chambre individuelle pour les personnes qui s'inscrivent seules. Vous partagez alors la chambre, les sanitaires et la salle de bain avec une autre personne. Cela induit que vous acceptez d'assumer les conséquences de cette promiscuité. Vous pouvez toutefois décider de réserver une chambre individuelle moyennant un supplément et sous réserve de disponibilité.

Nos équipes locales mettent tout en oeuvre afin que votre voyage se passe dans les meilleures conditions possibles et que vos vacances se passent magnifiquement bien. Vous avez raison de nous faire confiance.