Atalante
L'ESPRIT TREK

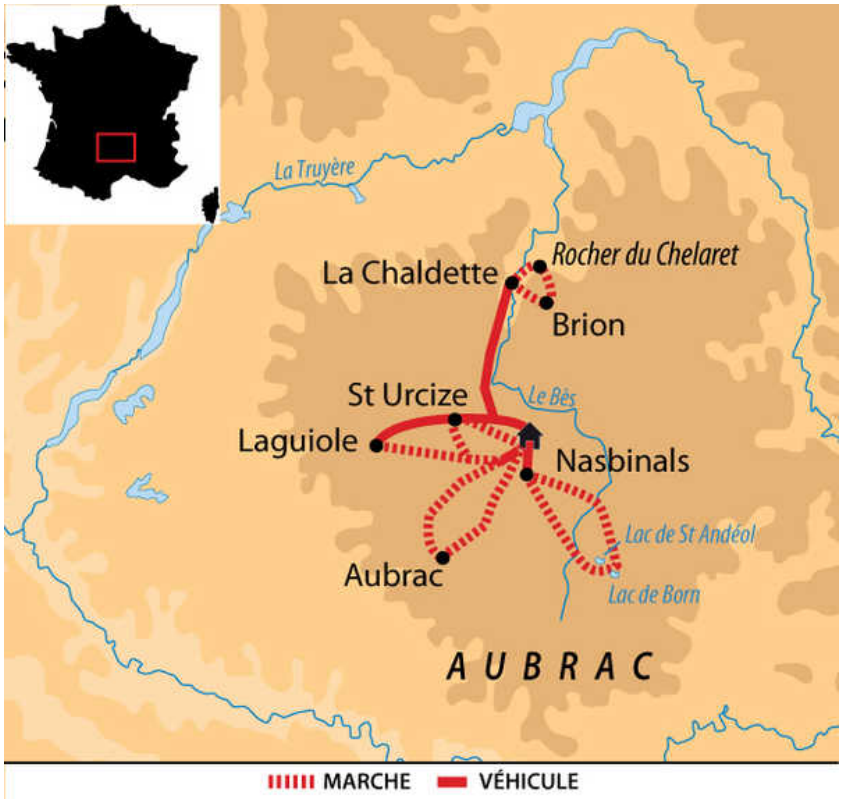
MASSIF CENTRAL

Le haut plateau de l'Aubrac en étoile

- Les balades dans les vastes pâturages de l'Aubrac avec très peu de transferts
- Le village de Laguiole célèbre pour ses couteaux et ses fromages
- Une belle journée sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle
- Confort de l'hébergement familial avec une bonne cuisine généreuse et raffinée

À PARTIR DE	**855 €**
DURÉE	6 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

L'Aubrac est un haut plateau volcanique et granitique situé dans le centre-sud du Massif central. Nous vous proposons un séjour en étoile pour découvrir la beauté sauvage de cette terre de grands espaces. Des paysages variés et une nature intacte s'offrent à nous. Nous traversons de vastes pâturages ponctués de burons où l'on fabrique encore l'aligot ainsi que de belles forêts où brame le cerf. Nous découvrons une flore très riche liée aux pratiques du pastoralisme traditionnel, nous randonnons sur une grande étape du chemin de St-Jacques de Compostelle… bref, un enchantement de tous les instants !



Itinéraire

JOUR 1

Accueil à Nasbinals - Saint Urcize

HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

Rendez-vous en début de soirée à l'hôtel entre Nasbinals et St-Urcize, au pays des Monts d'Aubrac. Pot d'accueil et présentation de la semaine. Repas du soir et nuit.

JOUR 2

Balade en boucle pour découvrir le village de St-Urcize.

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Au départ de notre hôtel, nous gagnerons la petite éminence de Notre Dame de la Sentinelle pour une vue panoramique sur le circuit du jour. À travers bois et pâturages, nous rejoindrons St-Urcize par les rives de l'Hère et la cascade de Gouteille. Visite de ce beau-village du sud du Cantal qui se dresse à 1000 mètres d'altitude sur un roc basaltique dominant les vallées de l'Hère et du Bès. Les toitures d'ardoises grises et de schistes servent d'écrin à une remarquable église romane du XIIème siècle dont le clocher à peigne domine la cité dont l'aspect moyenâgeux et atteste de son origine très ancienne. Retour au gite par les hameaux de Recoules et Recoulette.

JOUR 3

Les estives de l'Aubrac et Laguiole

TRANSPORT : BUS PRIVATISÉ (0H20) | MARCHE : 5H-5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Après avoir traversé le Bois de Saint Urcize, nous arpentons les vastes pâturages de l'Aubrac avec leurs nombreux burons et leurs vaches à la robe couleur de miel. Nous continuons dans la belle forêt domaniale de Laguiole où se trouve le célèbre restaurant de Sébastien Bras, haut-lieu de la gastronomie aveyronnaise. Nous poursuivons jusqu'au village incontournable de Laguiole où sont fabriqués les célèbres couteaux. Ce village dynamique abrite aussi la coopérative fromagère, productrice du fromage pour l'Aligot ainsi qu'une distillerie où est produit le Whisky de l'Aubrac. Possibilité de visite selon les horaires d'arrivée sur place. Retour en bus privé à notre hôtel (env 20min).

JOUR 4

Cascade du Deroc et la région des lacs

TRANSPORT : BUS PRIVATISÉ (0H20) | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Après un très court transfert à Nasbinals (env 5min), nous gagnons la cascade du Deroc, haute de 32 mètres, avec ses prismes de basalte. Nous traversons ensuite l'une des zones les plus envoûtantes du plateau avec ses tourbières et ses lacs d'origine glaciaires qui servit de décors naturels pour le film 37°2 de Beineix. Ce Haut Plateau parsemé de lacs dont le mystique Lac de Saint Andéol et celui de Born abrite aussi des zones d'estive. Les éleveurs y ont construit des cabanes de pierres sèches, les Burons, où la tome d'Aubrac est encore produite de manière traditionnelle. Retour en bus privé (env 15min)

L'accès à la cascade est limité la deuxième et troisième semaine d'août en raison du festival Mordorfest.

JOUR 5

Traversée du sud du plateau en suivant le Chemin de Saint Jacques

TRANSPORT : BATEAU PRIVATISÉ (0H25) | MARCHE : 4H30-5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Au départ de Nasbinals, et après un court transfert (env 5min) , nous suivons le chemin des pèlerins de Saint Jacques de Compostelle pour gagner l'hospice du village d'Aubrac. De nombreux témoignages subsistent encore de cette période : l'église, la Tour des Anglais et l'hôpital des pauvres. Nous poursuivons par les prairies où les coquettes vaches Aubrac aux yeux surlignés de noir estivent avec leurs veaux de mai à octobre.

L'après-midi nous découvrons la belle boralde de Saint Chély d'Aubrac. Il s'agit d'une rivière qui descend des Monts D'Aubrac jusqu'à la vallée d'Olt, un environnement préservé où évolue une faune spécifique. Retour en bus privé (env 20min)

JOUR 6

Station thermale de La Chaldette - Nasbinals/ St Urcize

TRANSPORT : BUS PRIVATISÉ (0H10) | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | DÎNER : LIBRE

Nous traversons les plus beaux villages de la vallée du Bès pour rejoindre la petite village de La Chaldette où l'eau jaillit à 32°C. Retour à l'hôtel en bus privé après le pique-nique.

Fin du séjour vers 16h à l'hôtel. Possibilité de transfert (en supplément) pour rejoindre la gare d'Aumont-Aubrac.

À NOTER

- Ce voyage a été construit en collaboration avec Huwans et notre partenaire local, 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

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
LUN. 03/06/2024	SAM. 08/06/2024	855 €	Confirmé
LUN. 17/06/2024	SAM. 22/06/2024	855 €	Confirmé *3 places restantes*
LUN. 01/07/2024	SAM. 06/07/2024	875 €	~~COMPLET~~
LUN. 22/07/2024	SAM. 27/07/2024	875 €	Confirmé
LUN. 05/08/2024	SAM. 10/08/2024	875 €	Départ initié
LUN. 26/08/2024	SAM. 31/08/2024	875 €	Confirmé dès 4 inscrits
LUN. 02/09/2024	SAM. 07/09/2024	855 €	Départ initié

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtel **, en demi-pension
- Les pique-niques le midi (du jour 2 au jour 6)
- Les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- La navette de la gare d'Aumont-Aubrac à l'hôtel (40€ l'aller/retour par personne à réserver et à payer à l'inscription)

À payer sur place :

- Le déjeuner du jour 1 et le diner du jour 6
- Les visites payantes
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pourboires (à votre discrétion)

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

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

VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

+ OPTIONS

- Le supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) : de 195 à 220 euros selon la date de départ.
- Nuit supplémentaire à Aumont Aubrac en formule demi-pension en chambre double/twin = 100 euros par personne (tarif communiqué à titre indicatif, selon disponibilité et type de chambre)
- Nuit supplémentaire à Aumont Aubrac en formule demi-pension en chambre individuelle = 120 euros par personne (tarif communiqué à titre indicatif, selon disponibilité et type de chambre)
- La navette Aumont Aubrac / Hôtel A/R = 40 euros par personne (à réserver et à payer à l'inscription)
- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ…).

- La transparence sur le prix du billet.

- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne

Détail du voyage

NIVEAU

Séjour en étoile, pour marcheurs réguliers et pratiquant une activité physique variée et régulière. 4 à 5h de marche en moyenne et dénivelés compris entre 250 et 500m par jour. Les chemins ne représentent pas de difficulté technique, en revanche les passages dans les pâturages à travers les estives aves des franchissements de clôture demandent un peu de vigilance. Altitude moyenne au dessus de 1000m, les conditions météo sont très variables et les changements de temps très marqués.

ENCADREMENT

Un accompagnateur en montagne diplômé

ALIMENTATION

Petits déjeuners et dîners pris au restaurant de l'hôtel , l occasion de goûter une cuisine locale avec ses spécialités et ses produits du terroir.
Pique niques pris sur le terrain.

HÉBERGEMENT

Hôtel** Logis de France, hôtel familial avec une bonne table et le meilleur aligot de la région.
Hébergement en chambre de 2 à partager. Chambre individuelle sur demande.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à 19h15 à l'hôtel (ou à 18h45 à la gare d'Aumont-Aubrac). Réservation de la navette obligatoire auprès de nous pour pouvoir bénéficier de cette prestation.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

En train :

Gare d'accès et de dispersion : AUMONT-AUBRAC

Navette Aumont-Aubrac / hôtel : 40€ par pers. l'aller-retour à réserver et à payer à l'inscription.

Horaires de train à titre indicatif sous réserve de toutes modifications (il est indispensable de vérifier auprès de la

SNCF Tél. : 36 35 ou www.sncfconnect.com).

Aller (via Clermont Ferrand):

Paris Bercy, dép.12h57 Train n°5959

Clermont Ferrand : arr. 16h31

Clermont Ferrand : dép. 16h50 car Ter N°34221

Aumont-Aubrac : arr. 18h45

Retour :

Aumont-Aubrac, dép. 17h00 (car Ter N°34224)

Clermont Ferrand : arr. 19h00

Clermont Ferrand : dép. 19h27 (Train Intercities N°5990)

Paris Bercy, arr. 22h57

En voiture :

Accès par l'A 75 jusqu'à Aumont-Aubrac puis la D987 jusqu'à Nasbinals.

Itinéraire : www.google.fr/maps

Covoiturage :

Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com , etc.

DISPERSION

Dispersion le J06 vers 16h à l'hôtel (ou à 16h45 à la gare d'Aumont-Aubrac).

Navette Aumont-Aubrac / hôtel : 35€ / pers. l'aller/retour à réserver et à payer à l'inscription.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking gratuit à l'hôtel.

DÉPLACEMENT

Les transferts durant la semaine sont effectués par des taxis privatisés. Ils ont lieu tous les jours, avec un ou deux transferts par jour, sauf le jour 2 qui est sans transfert.

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

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations

1. une couche légère et respirante
2. une couche chaude
3. une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez 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 vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou (INDISPENSABLE QUELQUE SOIT LA SAISON)
- 1 paire de gants légers
- Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- 1 surpantalon imperméable et respirant
- 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Couverts
- 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café… pendant la randonnée)

AUTRES

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc…)
- Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- Mouchoirs
- Papier toilette
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- Appareil photo, jumelles (facultatif)

BAGAGES

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie…). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

PHARMACIE

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.
Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

Vos médicaments habituels
Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
Pince à épiler (facultatif)
Petits ciseaux (facultatif)
Vitamine C (facultatif)
Pince à échardes (facultatif)
Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.

SPÉCIFICITÉS

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

Carte d'identité en cours de validité ou Passeport

Carte vitale

Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone)

Carte Européenne d'assurance maladie