

AVEYRON - 7 JOURS DE DÉCOUVERTES EN LIBERTÉ - 2019

SECRETS D'AVEYRON EN LIBERTÉ

Des Gorges du Tarn et de la Jonte au Larzac

Des Gorges du Tarn et de la Jonte au Larzac Le Sud Aveyron est un terroir construit sur des sites exceptionnels :

- Voyage du Nord au Sud du Territoire
- Les gorges du Tarn et de la Jonte
- Les hauts plateaux calcaires
- Millau
- Le Larzac
- Les chemins des Bergers
- Les sites historiques des Templiers et Hospitaliers
- Les Lavognes
- Les grands troupeaux de brebis
- Le Roquefort
- Les cheveux d'anges...

Les + du séjour :

- Séjour en immersion dans le Sud Aveyron, entre culture du Larzac et histoire des grands troupeaux de brebis.
- En été : rencontre avec les producteurs du plateau du Larzac pendant un repas sur le marché paysans de Montredon
- Déjeuner à la ferme d'Alice.
- Un séjour Sud Randos !
- un hébergement en coeur de ville de Millau.

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 : FR1841404028

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 : Millau : Capitale des sports de pleine nature !

Arrivée et installation à partir de 15h30. Vous êtes au cœur des Gorges du Tarn, au pied du plateau du Larzac ! Profitez des petites ruelles étroites du centre historique pour découvrir Millau.

Accueil et présentation du séjour par SUD RANDOS vers 18h30

Repas libre à Millau

Jour 02 : Parc National des Cévennes : Les Gorges du Tarn

Au départ du village du Rozier, deux grandes gorges ouvrent les plateaux calcaires en d'immenses failles qui forment un paysage vertical : Les gorges du Tarn et de la Jonte.

Le parcours est en balcon au dessus des Gorges du Tarn, dans la zone « cœur de Parc ». A 500 mètres au dessus de la rivière, le Causse Méjean domine, les corniches escarpées abritent des colonies de vautours fauves autour du rocher du Cinglegros. En contrebas, au fil de l'eau, le chemin passe par le hameau de La Sablière avant de revenir au Rozier.

Repas à Millau

Jour 03 : Parc Naturel Régional des Grands Causses : Le Causse Noir

Partons avec un bon pique nique Caussenard dans le sac à dos à la découverte d'un grand voilier : le vautour fauve. Emblématique des grands paysages, le vautour est ici un acteur de l'écosystème, nous le découvrirons.

Notre balade sur les Corniches du Causse Noir domine les gorges de la Jonte et de la Dourbie et offre un panorama exceptionnel. L'ermitage St Michel sera notre lieu de rencontre avec ces grands planeurs. Fin de journée à la découverte du village médiéval de Peyreleau.

Repas à Millau

Jour 04 : Larzac : Voyage au centre de la terre et dîner sur un marché paysan

La vieille hétraie. Une randonnée pour découvrir les parties secrètes du plateau du Larzac. Creux comme un gruyère, le Guilhaumard est particulièrement remarquable par sa richesse en orchidées et par ses paysages de falaises et de rochers ruiniformes. L'été, en fin d'après midi, vous rencontrerez directement les paysans producteurs du Larzac. Ce sera un moment d'échange, entre producteurs et consommateurs, suivi d'un repas, pris sur le marché paysan de Montredon. Fin de soirée animée ! nota : hors de la période estivale le repas sur le marché de Montredon sera remplacé par un repas en table d'hôte de charme que nous vous recommanderons.

Repas à Montredon

Jour 05 : Sainte Eulalie de Cernon : La Commanderie Templière

A 1000m d'altitude, le site est inscrit depuis 2011 au Patrimoine Mondial de L'UNESCO. Il nous offre les paysages des hautes terres façonnées par l'agro-pastoralisme durant trois millénaires. Au temps des seigneurs Templiers, les moines soldats y avaient installé le cœur de leur civilisation. Nous découvrirons leur commanderie dont l'histoire marque encore les esprits. Leur trésor, l'ésotérisme, la puissance ! Tous les ingrédients sont rassemblés pour déchaîner les passions !

Repas à Millau

Jour 06 : Roquefort : Les caves fromagères de roquefort

Au départ du Viala du Pas de Jaux, c'est l'histoire des bergers qui se dévoile. La visite se transforme en une escapade dans les fameuses grottes qui ont permis la naissance du Roquefort ! La balade passe d'abord au cœur du grand cirque de Saint Paul des Fonts, protégé des vents du Nord par le plateau du Larzac. Le calme et la douceur y règnent toute l'année. Le village protège l'entrée des anciennes grottes fromagères de Roquefort. La randonnée se transforme en découverte souterraine avant de reprendre de l'air en découvrant le cirque de Tournemire. Vue panoramique sur l'ensemble du Larzac !

Repas à Millau

Code : 01AVSPL

Jour 07 : la ferme d'Alice

Au départ de Saint Jean d'Alcas, quatre tours d'angle cernent les deux uniques rues parallèles de ce fort du XVème siècle. Ici chaque pierre a son histoire à vous raconter.

La balade s'enchaîne au bord d'un petit ruisseau et nous passons devant le moulin de Gauti avant d'arriver chez Alice. Repas à la ferme le midi.

Parcours thématiques dans la ferme, les discussions s'engagent, visite de l'exploitation, dégustation du roquefort sur pain d'épice et autres tartines de confitures maison ! Chez Alice, c'est simplement un délice !

Fin du séjour et départ après la visite de la ferme

ORGANISATION DU SEJOUR

ORGANISATION DU SEJOUR

Niveau 3

Temps de marche moyen : 5h30 à 6h30

Dénivelé moyen : 850 m

Distance moyenne : 16km

Les temps de marche ne sont pas très longs mais les dénivelés sont assez importants dans ce paysage de Causses d'altitude. Les journées seront assez dynamiques avec un départ assez tôt dans la matinée pour profiter pleinement des découvertes et des activités dans la journée et surtout d'une belle pause après le pic-nic !

Les repas.

Ce programme plein de force et d'émerveillement est particulièrement étudié pour les amateurs du «bien-vivre Caussenard».

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 Millau. Vous vous déplacerez vers le lieu de départ de la randonnée avec votre véhicule. Temps de transfert sera de 25 à 40 minutes environ.

Les destinations sont un éventail de notre patrimoine : Gorges du Tarn, Larzac, Causses, Vallées, Visite de ferme, marché paysans etc...

Les randonnées permettront d'avoir un regard sur les paysages et les pratiques agropastorales.

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 18h30 à Millau

DISPERSION

Le jour 7 après la visite de la ferme d'Alice

FORMALITES

contenuformalites

NIVEAU

Niveau 3
Temps de marche moyen : 5h30 à 6h30
Dénivelé moyen : 850 m
Distance moyenne : 16km

Les temps de marche ne sont pas très longs mais les dénivelés sont assez important dans ce paysage de Causses d'altitude. Les journées seront assez dynamiques avec un départ assez tôt dans la matinée pour profiter pleinement des découvertes et des activités dans la journée et surtout d'une belle pause après le pic-nic !

HEBERGEMENT

L'hébergement en Hôtel**

Nous avons choisi volontairement un établissement en cœur de la ville de MILLAU dans une démarche d'implication dans le développement économique du sud Aveyron. Cet hôtel** dispose de chambres calmes et confortables. La localisation en cœur de ville permet de flâner à pied le soir en terrasse...

REPAS

Les repas.

Ce programme plein de force et d'émerveillement est particulièrement étudié pour les amateurs du «bien-vivre Caussenard».

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.

PORTAGE DES BAGAGES

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires pour la journée

TRANSPORTS

Ce séjour est organisé au départ de Millau. Vous vous déplacerez vers le lieu de départ de la randonnée avec votre véhicule. Temps de transfert sera de 25 à 40 minutes environ.

Code : 01AVSPL

« CHANGEZ DE CAP ! »



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.
- 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.

Code : 01AVSPL



- 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.

Baignade :

N'oubliez pas votre maillot et votre serviette. Les baignades ponctuent agréablement les journées !

Formule en gîte d'étape

Vous devez prévoir votre nécessaire de toilette complet ainsi qu'un drap de sac pour dormir. Nous fournissons les duvets !



DATES ET PRIX

Départ tous les jours, à votre convenance du 01 mai au 30 octobre

Tarif par personne sur la base d'une chambre à partager : 610€

Supplément chambre individuelle 145€

Nuit supplémentaire en B&B avant ou après votre séjour : 55€

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- Le carnet de route
- La nourriture et l'hébergement en B&B
- 4 dîners à Millau
- 1 dîner libre à Millau
- 1 marché de Montredon

- Le repas de midi à la ferme d'Alice

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous.
- L'assistance – rapatriement (3,90%)
- Les boissons
- Les consommations et dépenses personnelles
- 1 dîner libre à Millau
- 1 marché de Montredon