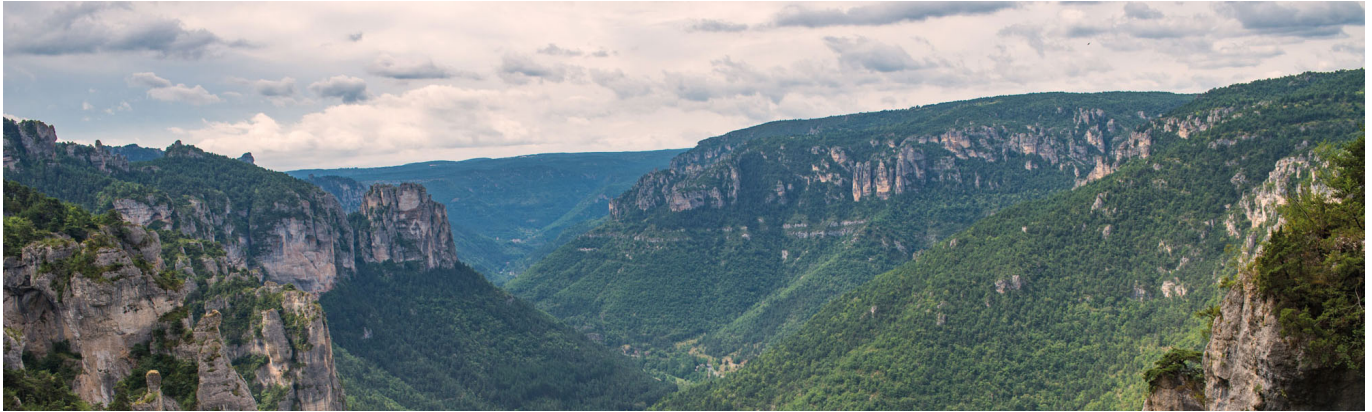


Aveyron : Larzac aventure famille en liberté



PRESENTATION

Séjour Multi-activités en étoile

6 jours - 5 nuits - 5 journées d'activité

5 activités en famille avec les enfants à partir de 7 et 12 ans :

- Rando aquatique
- Canoë Kayak et parcours aventure dans l'eau.
- Observation des oiseaux (Bird watching)
- Via Ferrata dans les Gorges du Tarn
- Vélo de randonnée électrique

Des activités à la carte :

- Canyoning
- Rando verticale
- Spéléo
- Bivouac

Et bien sûr : nos plus belles randonnées !

PROGRAMME

Jour 01 : Arrivée sur le Larzac, commencez vos aventures les pieds dans l'eau !

Installation à votre camp de base pour 3 nuits en début d'après-midi. Chambres familiales de 2 à 5 personnes dans une auberge de village. Hébergement idéalement situé pour les activités extérieures. Proximité de la rivière et de la source fraîche qui irrigue la vallée.

Départ direct pour l'aventure au bord de l'eau.

Au cœur des grands causses, les rivières du Tarn, de la Jonte et de la Dourbie sont les endroits privilégiés pour une balade inédite au fil de l'eau. Cette randonnée aquatique vous amène à la rencontre d'un nouvel environnement de façon amusante, les pieds dans l'eau !

Tout en retraçant l'histoire du pays avec notre application, vous remontez le cours d'eau à la recherche de traces de loutres et de castors. Baignades garanties ! (Pensez à vos chaussures d'eau)

Pique nique : libre au village

Diner : à l'auberge le soir

Balade et découverte dans l'eau : 3h dénivelé : 50m

Activité libre : Baignade et randonnée aquatique (à partir de 5 ans)

Prévoir: Eau, chaussures pour marcher dans l'eau, sac étanche pour les papiers et téléphones.

Jour 02 : Canoé kayak dans les gorges de la Dourbie

Un parcours en canoës, accessible à tous, vous permet de sillonner la vallée de la Dourbie au fil de l'eau et à votre rythme.

Cette descente dans les gorges est la seule partie où vous trouverez des rapides propices à de belles sensations.

La Dourbie est une rivière enchanteresse dans un cadre sauvage. Un parcours en kayak ou canoë, au départ de La Roque Sainte-Marguerite, mérite sans conteste le détour des adeptes du genre. Le point fort : une descente qui peut se faire à la journée et ponctuée de nombreuses plages « privées », accessibles uniquement en bateau...

Fin de la journée à notre guinguette au bord de l'eau pour boire un verre et partager quelques

tapas dans un esprit de convivialité !

Soirée et dîner libre à Millau, marché nocturne et paysan dans les ruelles de la ville.

Pique nique : à emporter pour une pause au bord de l'eau

Activité et découverte dans l'eau : 5h

Activité libre : Canoë biplace (à partir de 7 ans) ou Kayak monoplace (à partir de 12 ans)

Matériel fourni : Gilets, pagaies, casques, bidon étanche et carte de la rivière.

Sécurité : en fonction de l'âge des enfants, nous vous proposerons un parcours plus adapté dans les Gorges du Tarn

Jour 03 : Journée avec les vautours

Le vautour est ici un acteur de l'écosystème, vous le découvrez au cœur de son territoire, sur les Corniches du Causse Noir qui dominent les impressionnantes gorges de la Jonte et de la Dourbie. Panorama exceptionnel. Visite de L'ermitage St Michel par les échelles. Rencontre garantie avec les vautours. Séance d'observation des nids et du vol plané des grands vautours !

En fin de la journée vous vous installez au cœur des gorges du Tarn et vous aller déguster les produits de notre région directement avec les producteurs sur les marchés paysans

Pique nique : à emporter

Dîner : libre sur le marché paysan

Balade et découverte : 4h dénivelé : 250m

Activité libre : Randonnée, montée aux échelles et observation des oiseaux (à partir de 5 ans).

Prévoir: Appareil photo.

Jour 04 : Via ferrata dans les Gorges du Tarn

Entre randonnée et escalade, la via ferrata vous fera découvrir le plaisir des sensations verticales en toute sécurité !

Échelles, ponts de singe, ponts népalais, tyrolienne géante avec vue panoramique sur les Gorges du Tarn et ses roches ruiniformes...

Accessibles à tous à partir de 12 ans, les via-ferrata offrent des parcours aériens de difficultés différentes, avec des niveaux qui raviront initiés et confirmés, permettant à chacun de progresser à son

rythme.

Pique nique : à emporter

Diner : à l'auberge le soir

Activité et découverte : 4h

Activité encadrée : Via Ferrata (à partir de 12 ans)

Prévoir : vêtements dynamiques

Jour 05 : Le Causse Méjean, avec un vélo de randonnée électrique

Idéal pour évoluer sur les chemins des Grands Causses, le vélo de randonnée électrique permet de découvrir le paysage de plateaux caussenards à faible relief, ainsi que les gorges et vallées encaissées. Que ce soit pour une randonnée découverte ou plus sportive, les amateurs de sensations fortes et les amoureux de la nature seront ravis !

Retour au point de départ en vélo.

Pique nique : à emporter

Diner : à l'auberge le soir

Activité et découverte : 4h

Activité libre : vélo de randonnée électrique (à partir de 12 ans)

Prévoir : vêtements dynamiques

Matériel fourni : Vélo, Casque, gant.

Jour 06 : fin du séjour

Fin du séjour et départ après le petit déjeuner

Variantes possibles :

De nombreuses activités et des variantes sont possibles pour ce séjour : On vous proposera un programme adapté selon vos envies et l'âge des enfants pour profiter des grands Causses, du Larzac et des gorges du Tarn en liberté :

- Randonnée aquatique : à partir de 5 ans
- Kayak monoplace : à partir de 12 ans (et savoir nager)
- Canoë biplace : à partir de 7 ans (et savoir nager)
- Observation des oiseaux - Bird watching : à partir de 5 ans
- Via ferrata : à partir de 12 ans
- VTT et vélo avec assistance électrique : à partir de 12 ans
- Spéléo : à partir de 5 ans
- Canyoning dans l'eau : à partir de 8 ans
- Canyon sec : à partir de 7 ans
- Randonnée verticale : à partir de 12 ans
- Bivouac : à partir de 5 ans

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Ce parcours s'effectue en liberté et selon vos dates de départ. Nous allons donc être amené à intervertir certaines activités pour que votre voyage soit bien organisé et que vous puissiez profiter à fond du Larzac, des Gorges du Tarn et de tous les secrets que nous avons envie de vous faire découvrir ! Très bon séjour !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Si vous arrivez en voiture, vous aurez rendez-vous directement à votre hébergement à partir de 14h00 pour vous installer et vous balader ensuite dans le village de Nant, une ancienne cité organisée autour de l'abbatiale Romane Saint-Pierre des XIe et XIIe siècles.

Parking

Sur place à votre arrivée, votre véhicule pourra être garé sur un parking extérieur (Parking gratuit non gardé)

DISPERSION

Le jour 6 après le petit déjeuner.

NIVEAU 2 : Randonnée moyenne

Système de cotation des randonnées :

Il nous paraît donc important de faire un point sur le sujet. L'idée est qu'un randonneur occasionnel puisse facilement estimer la difficulté de la randonnée avant de s'engager :

La notion de « difficulté » des randonnées est souvent évoquée. Soit via les commentaires que vous nous renvoyez, soit via les accompagnateurs pendant votre séjour.

- Itinéraire demandant un minimum d'expérience sur sentiers de moyenne montagne généralement bien matérialisés.
- Un petit entraînement à la marche en montagne peut être nécessaire, notamment pour faire face au dénivelé et à la longueur de la marche.
- Le sentier n'est pas toujours de bonne qualité et il peut y avoir des passages dans des cailloux, compliquant un peu la marche et la rendant plus pénible.
- 4 à 5h de marche sur la journée (hors temps de pause)
- De bonnes chaussures de rando à tige basse et un habillement adapté à la météo sont nécessaires.
- Dénivelée positive comprise entre 400 et 600m : Mieux vaut être en forme, ou être un minimum sportif, mais cela reste tout à fait faisable si vous êtes habitué à un peu d'activité physique, même légère.
- Si vous êtes en autonomie, il peut y avoir des passages hors-sentier, mais l'itinéraire reste en général évident.

- Certains passages peuvent être ponctuellement exposés, et des glissades ou des faux-pas doivent y être évités par une marche prudente.
- Il faudra éventuellement faire attention à la praticabilité de l'itinéraire en fonction des conditions météo.

Niveau technique : baignade en rivière (kayak)

Que ce soit pour un adulte ou pour un enfant, nager en rivière n'est pas un acte anodin.

Il est donc préférable que les enfants sachent évoluer dans l'eau - ou nager - pour pratiquer les activités.

Niveau technique : VTT et vélo électrique

Nous vous proposerons des VTT et des vélos de randonnée avec assistance électrique - ou pas - selon votre envie.

Niveau technique : Via Ferrata

La Via Ferrata est un parcours « aérien » en pleine paroi, aménagé de barreaux et sécurisé par un câble de vie mais ... tout de même !

Un âge minimum de 12 ans et une taille de 1,30 reste requis pour cette activité.

ENCADREMENT

Les activités libres qui sont comprises dans votre séjour se déroulent sans encadrement :

- Randonnée aquatique : à partir de 5 ans
- Kayak monoplace : à partir de 12 ans (et savoir nager)
- Canoë biplace : à partir de 7 ans (et savoir nager)
- Observation des oiseaux - Bird watching : à partir de 5 ans
- VTT et vélo avec assistance électrique : à partir de 12 ans

Une activité encadrée par un guide diplômé est comprise dans votre séjour.

- Via ferrata : à partir de 12 ans

HEBERGEMENT

Hébergement en hôtel et gîte familial

2 hébergements pour ce séjour pour être au plus proche de vos activités. Ils se trouvent au centre de villages médiévaux, proche de la rivière. Le cadre est idéal pour les activités extérieures (Randonnée, pêche, équitation, VTT). Chambres spacieuses, personnalisées, pouvant accueillir de 1 à 5 personnes. Petit déjeuner en salle ou sur la terrasse suivant votre souhait.

RESTAURATION

Les dîners sont pris à l'hébergement et sur les marchés de plein vent.

Vous préparez vous même vos paniers repas pour les déjeuners.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires pour la journée

GROUPE

Les groupes sont constitués par vos soins. 3 personnes minimum

DOSSIER DE RANDONNEE NUMÉRIQUE

L'application qui vous guide dans les gorges du Tarn et le Larzac !

Cette proposition de randonnée est établie sur la base d'un dossier numérique pour limiter l'impact environnemental qui correspond à l'usage du papier.

Nous avons mis en place une appli mobile qui a été pensée et conçue pour vous accompagner et vous guider lors de toutes les étapes de votre voyage. Entièrement offline, elle contient une carte interactive complète par itinéraire avec une multitude d'informations sur votre parcours et les sites d'intérêt.

Les bonnes adresses y sont en bonne position, les points de pique-nique idéaux aussi !

C'est bien sûr un GPS de guidage mais surtout un véritable assistant avant, pendant et après votre voyage !

Nous vous fournirons ce carnet de route numérique complet qui vous permettra d'effectuer cette randonnée sans accompagnateur.

Nous vous conseillons par ailleurs d'être muni d'une boussole et de savoir "lire" une carte.

DOSSIER DE RANDONNEE « Tout papier »

C'est toujours possible ! (Option avec supplément, à réserver à l'inscription)

Même si nous sommes convaincus que la version numérique représente la meilleure option pour organiser ce séjour, nous pouvons toujours vous proposer un dossier de voyage avec toutes les informations nécessaires à sa bonne réalisation.

Il contient les mêmes informations que la version numérique avec en complément :

- Une carte 1/25000 de la région
- Des étiquettes bagages

- Un sac pique-nique par participant

TRANSFERTS INTERNES

Un véhicule personnel est nécessaire pour faire ce séjour

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Venez comme vous êtes, simplement une bonne paire de chaussure pour marcher et de quoi vous baigner, nous faisons quelques pauses au bord de l'eau !

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.
- 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 !

DATES ET PRIX

Dates et prix

Tarif par personne sur la base d'une chambre familiale : 625€

Nuit supplémentaire en 1/2 pension avant ou après votre séjour : 65€

Des activités à la carte : (sous réserve de disponibilité)

- Canyoning : 60€
- Rando vertical : 60€
- Spéléo : 55€
- Bivouac : 840€ pour le groupe jusqu'à 6 participants maximum

LE PRIX COMPREND

- L'organisation, la préparation et toute la logistique.
- Notre assistance pendant toute la durée du séjour.
- L'hébergement en B&B
- 3 diners à l'auberge le soir
- L'application de guidage dédiée d'étape à étape.
- Les cartes du tracé accessibles directement sur votre smartphone

5 activités en famille avec les enfants à partir de 7 et 12 ans :

- Rando aquatique
- Canoë Kayak et parcours aventure dans l'eau.
- Observation des oiseaux - Bird watching
- Via Ferrata dans les Gorges du Tarn
- Vélo de randonnée électrique

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous.
- Les moyens de transport pour se rendre au point de départ des activités
- Les boissons
- Les pique-nique
- Les consommations et dépenses personnelles
- Les diners sur les marchés de plein vent

- Les assurances

LES ACTIVITES

VIA FERRATA

Entre randonnée et escalade, la via ferrata vous fera découvrir le plaisir des sensations verticales en toute sécurité !

Échelles, ponts de singe, pont népalais, tyrolienne géante avec vue panoramique sur les Gorges du Tarn et ses roches ruiniformes...

Accessibles à tous, les via ferrata offrent un parcours aérien de difficulté différente, avec des niveaux qui raviront initiés et confirmés, permettant à chacun de progresser à son rythme.

Durée :

3h00 en moyenne

Organisation :

Encadrement : 1 moniteur pour 10 personnes

Équipement requis :

Vêtements confortables, chaussures de randonnée,

Sac à dos avec bouteille d'eau et en-cas à grignoter seront fournis

Équipement fourni :

Casque, baudrier, longes avec absorbeurs de choc.

CANOE KAYAK

Plusieurs parcours en canoës, accessibles à tous, vous permettent de sillonner la vallée du Tarn et de la Dourbie en Aveyron. Au fil de l'eau et à votre rythme, découvrez Millau, les falaises du Larzac, le village troglodytique de Peyre, et passez sous le plus grand Viaduc du monde !

Choisissez le circuit canoë qui vous convient : de 9 à 15 km, et prenez votre temps, profitez des plages tranquilles pour vous détendre ou vous baigner !

Durée :

Parcours faciles et familiaux.

Arrêt sur les berges possibles

Organisation :

Descente libre sans moniteur en Canoë biplace. Monoplace sur demande.

Retour assuré en navette

Équipement requis :

Chaussures fermées allant dans l'eau, maillot de bain, serviette, crème solaire.

Sac à dos avec bouteille d'eau et en-cas à grignoter seront fournis

Équipement fourni :

Gilets, pagaies, casques, bidon étanche et carte de la rivière

SPELEO

S'immerger dans un autre univers, silencieux et mystérieux... celui de la spéléologie !

Berceau de la spéléologie, les Causses vous offrent une multitude de cavités, avens et grottes à explorer en fonction de votre niveau, allant de l'initiation aux plus confirmés. Les moniteurs spéléo vous feront partager leur passion pour cet univers minéral exceptionnel.

Durée :

3h30 en moyenne

Organisation :

Encadrement : 1 moniteur pour 10 personnes

Équipement requis :

Vêtements confortables, chaussures de sport non glissantes (qui seront sèches),

Sac à dos avec bouteille d'eau et en-cas à grignoter seront fournis

Équipement fourni :

Combinaison, casque, lampe, baudrier.

VTT et vélo électrique de randonnée

Idéal pour évoluer sur les chemins des Grands Causses, le VTT et le vélo électrique de randonnée permettent de découvrir le paysage de plateaux caussenards à faible relief, ainsi que les gorges et vallées encaissées. Que ce soit pour une randonnée VTT découverte ou plus sportive, les amateurs de sensations fortes et les amoureux de la nature seront ravis !

Durée :

½ journée en moyenne

Organisation :

Activité libre. Encadrement possible avec 1 animateur pour les groupes de 8 personnes minimum

Équipement requis :

Vêtements confortables et adaptés à la saison, chaussures de sport.

Sac à dos avec bouteille d'eau et en-cas à grignoter seront fournis

Équipement fourni :

VTT

Casque

Gants

BIVOUAC

Vivez un moment d'exception avec un animateur nature et redécouvrez le plaisir de faire un bivouac en pleine nature, dans un site isolé.

Durée :

3h30 en moyenne

Organisation :

Encadrement : 1 animateur pour le groupe

Équipement requis :

Vêtements confortables et adaptés à la saison, chaussures de sport.

Équipement fourni :

Matériel de bivouac

Tentes

Duvet

Lampe frontale

Cabanes et feu de bois, préparer son bivouac !

Cette journée s'organise autour d'un atelier bivouac et la préparation d'une soirée autour du feu de bois dans un environnement exceptionnel. Dans le site majestueux du Cirque de Tournemire, à La Maison de Vigne, vous serez accompagné pour la mise en place d'un projet « bivouac en pleine nature ». L'aventure se poursuivra sous un ciel aux milles étoiles !

Nuit magique !

Bivouac confort, ou, tout simplement, dans notre gîte d'étape si par hasard le mauvais temps était de la partie !