

## Rencontre avec les Cévennes



### ***PRESENTATION***

Randonnée accompagnée en étoile

7 jours / 6 nuits / 5 jours de randonnée

Les ingrédients ont été soigneusement choisis pour ce séjour à Florac et ces cinq randonnées accompagnées. Chaque journée a été construite pour associer un milieu et ses paysages à la rencontre des producteurs et de leurs produits. C'est ce lien intime entre l'homme et la nature que nous vous proposons dans ce séjour. Chaque soir, le retour à l'hôtel\*\*\* procure un réel bien-être. Le chef du restaurant l'Adonis, Martial Paulet, est très attaché aux produits des Cévennes : il a d'ailleurs confié ses recettes aux châtaignes dans une émission Des racines et des ailes.

# PROGRAMME

## Jour 1

### Accueil à Alès ou Florac

Si vous venez en train, rendez-vous à 17 h00 à la gare SNCF d'Alès.

Si vous venez en voiture, rendez-vous à 18 h 30 à l'hôtel à Florac (les coordonnées vous seront communiquées sur la convocation). Nous préciser à l'inscription votre lieu de rendez-vous.

Installation dans les chambres. Premier dîner au restaurant l'Adonis : le chef vous fait découvrir les spécialités locales tout en variant les menus, sur la base d'une cuisine équilibrée et adaptée au rythme des cinq randonnées.

## Jour 2

### Le Causse Méjean, des dimensions fortes

Randonner sur le plus haut des plateaux calcaire des Grands causses c'est un peu comme être suspendu. Le Causse Méjean c'est le domaine par excellence du pastoralisme méditerranéen : l'élevage pratiqué ici depuis des millénaires qui est à l'origine des grandes steppes qui font la beauté singulière du lieu. L'intérêt de l'accompagnement est réel car cheminer sur ces pelouses sèches c'est aussi comprendre combien elles sont menacées par le défaut d'entretien et certaines activités agricoles.

Randonner le long de ses corniches, c'est tout d'un coup associer à l'horizontalité d'autres lignes, la verticalité des falaises et la profondeur, celles des gorges et des autres massifs.

Au Viala de Grimoald, la rencontre est organisée avec un apiculteur, Philippe Montalbetti : il présente son activité et fait goûter ses miels toutes fleurs et de châtaignier. Passionné par le monde des abeilles, il sait raconter leur place et leur rôle mais aussi leur fragilité

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 200 m - Dénivelé négatif : 450 m

## Jour 3

### La vallée de la Mimente, un condensé de Cévennes

Tous les ingrédients de La Cévenne sont dans la vallée de la Mimente. L'accompagnateur y parle de châtaigne et de clède (petit bâti pour sécher les châtaignes), de schiste, de béal (petit canal), de païssière (petit barrage) , de moulin, de bancel (terrasse) mais aussi des camisards. Entre Florac et Saint-Julien-d'Arpaon, des escarpements dans les schistes sont spectaculaires et demandent quelques

explications en géologie. Un peu plus tard on parlera climat et notamment des fameux épisodes cévenols. L'accompagnateur a les clés de la Ferme des Cévennes et propose la visite du hameau, de la chèvrerie et des caves d'affinage des fromages de chèvre, avant une dégustation du célèbre Pélardon bio A.O.P.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 300 m - Dénivelé négatif : 300 m

## **Jour 4**

### **Le Plateau du Tarn, la relation entre la montagne et les hommes**

La balade commence sur le sentier de découverte associé au centre d'information du Parc national des Cévennes de Mas Camargues. Autour des imposants bâtiments, mentionnés dès le XV<sup>e</sup> siècle et habités jusqu'en 1922, on rencontre tour à tour des pâturages, des landes, des forêts, des tourbières, des pelouses d'altitude fréquentées par les transhumants. La source du Tarn est toute proche. Après la visite du village du Pont de Montvert, le retour se fait par la Ferme de Rampon qui est à la fois une ferme d'élevage (ovins viande, chèvres, chevaux, ânes, basse-cour...), une ferme apicole et un lieu de production de fruits rouges, jus de pomme, miels, pains d'épices et nougats. Tous les ingrédients sont réunis pour servir un goûter cévenol et ouvrir la discussion sur l'adaptation au milieu local, l'éco-construction ou les châtaignes.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Heure d'activité : 3.5 h environ - Dénivelé positif : 200 m - Dénivelé négatif : 200 m

## **Jour 5**

### **Les Gorges du Tarn, un vignoble ancestral méconnu**

La marche à pied sur les sentiers de muletiers et les barques sur le Tarn furent, dans les Gorges, les seuls moyens de communication jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. C'est cette ambiance que l'accompagnateur fait revivre pendant la balade. La traversée de Sainte-Enimie, cité attractive sur le tracé de la grande draille de l'Aubrac, introduit le grand nombre de pèlerins à accueillir et l'importante population locale à alimenter, du Moyen-Age à la Révolution. A Ispagnac, Sylvain fait visiter la cave du Domaine de Gabalie dont il est propriétaire et retrace l'histoire de la vigne en Lozère. Urbain V, pape renommé du XIV<sup>e</sup>, ne buvait que du vin de sa Lozère natale. Plus tard, chacun avait son carré de vignes, sa petite cave et cultivait avec courage les bancels abrupts. L'exode rural et la pénibilité du travail ont eu raison de cette culture. Mais Sylvain et un autre vigneron ont relancé dernièrement l'activité.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Heure d'activité : 3 h environ - Dénivelé positif : 100 m - Dénivelé négatif : 100 m

### **Jour 6**

#### **Draille et vallée profonde**

En empruntant une portion de l'ancienne draille, c'est l'histoire des derniers lieux où se pratique la transhumance estivale de manière traditionnelle en utilisant ces chemins ancestraux employés par les bergers et leurs troupeaux pour rejoindre l'estive. Au col du Puecheral, descente de la pente nord pour rejoindre la vallée encaissée où sont blottis le hameau de Malaval et Malbosc. Malaval, la mauvaise vallée... Malbosc : la mauvaise forêt... Qu'a donc fait ce lieu pour mériter de telles appellations. Mais elles ont plutôt semblé émettre de bonnes vibrations, et de cette randonnée en boucle on revient enchanté.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 350 m - Dénivelé négatif : 350 m

### **Jour 7**

#### **Séparation après le petit-déjeuner à Florac.**

Navette régulière bus retour au départ de Florac à 8h45 pour la gare SNCF d'Alès.

## **LES RENCONTRES :**

#### **La ferme des Cévennes :**

Agriculteur investi, Jean-Christophe a restauré dans le style du pays le hameau de La Borie à 5 km de Florac pour y vivre et élever des chèvres. Il produit des fromages de chèvres, en particulier le pélardon en agriculture biologique. L'atout principal de la ferme est d'avoir des parcours très vastes et répartis autour de la ferme. Ils sont variés et complémentaires, entre les vallées, les versants et les différences d'altitude, ce qui permet d'avoir durant près de neuf mois un parcours très riche et valorisable. Visite de la fromagerie et des caves de la ferme des Cévennes. (Il n'y a plus de dégustation à la ferme, mais l'AMM achète les fromages pour le pique nique).

#### **La ferme de Rampon :**

La Ferme de Rampon est à la fois une ferme d'élevage ovins viande et une ferme apicole. Lisa et Nico vous feront partager leur métier et la façon dont ils la pratiquent pour produire des produits de qualités

en respect avec l'environnement. Ils transforment également des fruits rouges, jus de pomme, miel (pain d'épices, nougat...) Lisa nous propose ses "Goûter à la ferme autour d'ateliers de dégustation de miel de cru et de produits transformés (confit de miel aux amandes et noisettes, pain d'épices, sablés et jus de pomme...).

### **Le domaine de Gabalie**

Considéré comme le jardin de la Lozère, le vallon était autrefois la porte d'entrée du vignoble des Gorges du Tarn. Abandonnée jusqu'à la fin du XX siècle, c'est à l'initiative de la commune que le vignoble commencera à renaître en 2003. Lutte contre la friche, restauration de bancels en pierre sèche, plantations, c'est avec l'arrivée de Sylvain Gachet que la vigne donnera une nouvelle saveur à ce terroir si particulier.

### **Les Ruchers du Viala de Grimoald**

Philippe, apiculteur depuis 1975, est installé dans ce hameau, proche de Florac en bordure du Causse Méjean, qui tient son nom de Guillaume Grimoard (Pape Urbain V). Selon la période et la météo vous pourrez, si vous le souhaitez, visiter en sa compagnie le rucher à proximité de la maison.

Pratiquant la transhumance il vous proposera ses miels de fleurs ou de miellats, tels que : Toutes Fleurs, Châtaignier, Ronce, Acacia, Romarin, Lavande, Sapin etc. (variable selon les années).

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

### Accueil le dimanche à Alès ou Florac

Si vous venez en train, rendez-vous à 17 h00 à la gare SNCF d'Alès.

Si vous venez en voiture, rendez-vous à 18 h 30 à l'hôtel à Florac (les coordonnées vous seront communiquées sur la convocation). Nous préciser à l'inscription votre lieu de rendez-vous.

## Arrivée en train

Accès par la gare SNCF d'Alès.

Retour en bus régulier depuis Florac pour Alès.

## Arrivée en voiture

Florac est situé en Lozère (48400)

Par la RN106 Mende - Nîmes

Carte Michelin n° 11330 Cantal - Lozère

## DISPERSION

Séparation le samedi après le petit-déjeuner à Florac 8h45

Retour en bus régulier depuis Florac pour Alès.

## NIVEAU

### 2 chaussures

Accessible à tous, 4 h à 5 h de marche par jour, de 13 à 16 km par jour et 300 à 400 mètres de dénivelé.

## HEBERGEMENT

Vous serez logés en chambre ou studio de 2 personnes. Vous pouvez choisir, sous réserve de disponibilité, une chambre individuelle.

L'hôtel \*\*\* Logis de France est situé dans le village de Florac, au Pays des Huguenots et des Camisards. Martial et son équipe vous réservent le meilleur accueil dans un lieu de détente et de quiétude dans l'esprit de qualité des Logis de France. L'hôtel est équipé d'une connexion internet wifi, disponible gratuitement dans toutes les chambres et à l'accueil de l'hôtel.

## **REPAS :**

### **Le restaurant l'Adonis**

Son chef Martial vous fait découvrir une cuisine inventive de passion qui donne la part belle aux produits du terroir. Pique-nique pour les randonnées.

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé, spécialiste de la région.

## **GROUPE**

Départ à partir de 5 personnes à 8 participants

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **BAGAGES ET SAC À DOS**

- 1 sac à dos de 35 à 40 L aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires de rechange pour la semaine

### **POUR LA RANDONNÉE**

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type «gore tex» ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser» les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et

chaudes

- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), élastoplaste et /ou double peau (ampoules), antalgique type paracétamol, antidiarrhéique et antiseptique intestinal, antispasmodique, antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

## POUR L'ÉTAPE

- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 paire de sandales légères

## VETEMENTS

Pour la randonnée

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements «multi couches» : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type «gore tex» ou équivalent) pour le mauvais temps.
- De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
- pantalon de toile - shorts - Tee-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque



- 1 foulard pour se protéger du soleil et /ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quiès" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

Du dimanche au samedi

**Supplément chambre individuelle : 210 €**

### LE PRIX COMPREND

- L'hébergement
- Les repas du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- Les taxes de séjour
- L'encadrement
- Les navettes sur place et l'aller Alès / Florac
- Les visites prévues au programme

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le bus régulier retour Florac / Alès (2 €)
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance
- Les frais d'inscription
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous

# EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

Les Cévennes sont inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO comme paysage culturel de l'agropastoralisme méditerranéen depuis juin 2011. Seul parc national français de moyenne montagne, il abrite de ce fait une population permanente d'éleveurs entretenant ces hautes terres de plus de 1000 m d'altitude, du Mont-Lozère aux vallées Cévenoles véritables balcons de la Méditerranée. Le caractère exceptionnel de ces sites humanisés, cet équilibre particulier et séculaire entre l'homme et la nature, ont valu en 1985 au Parc National des Cévennes la distinction par l'UNESCO de "Réserve mondiale de biosphère".

Les randonnées se déroulent pour partie dans la zone du Parc Naturel Régional des Grands Causses, et pour partie dans la zone du Parc National des Cévennes ; l'espace Causses - Cévennes est classé depuis le 28 juin 2011, au patrimoine mondial de l'UNESCO sur la thématique "paysage culturel de l'agropastoralisme méditerranéen". À ce titre toute activité se doit d'en respecter la charte, notamment en terme de protection : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat).

Les massifs forestiers des Causses sont très sensibles aux feux de forêts et la flore qui s'y trouve est très fragile. Il est important de bien suivre les pistes et sentiers et de respecter les recommandations de la charte du Promeneur en Forêt de l'Office National des Forêts qui régleme cette zone : feux interdits et interdiction de fumer en forêt du 15 mars au 15 octobre, respect des animaux (ils sont chez eux) et des plantes que l'on ne cueille pas (une fleur arrachée ne repousse pas !), on rapporte ses détrit.

Un des 40 grands sites français : tout comme les plus prestigieux sites touristiques, les Gorges du Tarn sont protégées par un classement qui implique une gestion "active" des flux touristiques. Protéger ces hauts lieux tout en accueillant de nombreux visiteurs, organiser des retombées locales à partir de la mise en valeur des paysages. L'opération Grand Site relancée par le ministère de l'environnement inclue la restauration de l'espace naturel, sa gestion durable et s'accompagne d'un développement local.

## BIBLIOGRAPHIE :

- Guide vert "Gorges du Tarn - Cévennes - Languedoc", Édition Michelin
- Guide de la Lozère de Félix Buffière, Édition La Manufacture
- Cévennes et Grand Causses de Alain Gas, Édition Presse du Languedoc
- La route des Vertiges : Gorges du Tarn, Édition du Rouergue
- Un silence sur terre : le Causse, Édition du Rouergue

**CLIMAT :**

Déjà un peu méditerranéen, doux au printemps et à l'automne, été chaud et sec. Très peu de précipitations, se munir de 2 L d'eau pour la journée en été.