DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

Des Gorges du Tarn au Larzac - Séjour en étoile - hôtel ***

PRESENTATION

Des Gorges du Tarn au Larzac - Séjour en hôtel ***
6 jours - 5 nuits - 4 jours de randonnée

Un voyage en Aveyron :
Depuis les Gorges du Tarn, encaissées et profondes, où la verticalité joue avec la lenteur paisible des plateaux calcaires, vous irez rejoindre les Grands-Causses riches d'une culture paysanne dont les racines se perdent dans l'histoire du pays...

En passant sur le marché de plein vent, vous ferez connaissance avec les producteurs locaux et vous rassemblerez, pourquoi pas, quelques spécialités à partager collectivement.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1 : Millau

Si vous arrivez en voiture, vous aurez rendez-vous directement à votre hébergement à Millau à partir de 14h00 pour déposer vos bagages et vous balader librement dans Millau... ... Puis, vous retrouverez votre accompagnateur vers 18h pour le dîner dans une ambiance conviviale, en terrasse s'il fait beau, bien sûr.

Jour 02 : Les Gorges de la Jonte - Le Causse Méjean - Les Gorges du Tarn...

Randonnée sur les corniches en remontant les gorges de la Jonte. Vous passerez par le vase de Sèvres, le vase de Chine et le balcon du vertige avant de traverser le causse Méjean vers la rive gauche des gorges du Tarn pour une belle pause baignade. Retour à Rozier par le GR736.
Soirée libre à Millau, marché nocturne dans les ruelles de la ville ou une guinguette sur le pouce en toute simplicité.

Temps de marche : 6h à 6h30 - Dénivelée positive et négative : 650m - Distance : 14km

Jour 03 : Les corniches du Causse Noir - Le Cirque de Madasse - L'Ermitage St Michel

Au départ de la réserve intégrale Natura 2000 de Madasse, le parcours au-dessus des gorges de la Jonte passe par le point sublime et rejoint l'ermitage St Michel dont les échelles qui mènent aux promontoires offrent un panorama tout simplement exceptionnel. Pour le dîner, l'une de nos meilleures tables à Millau vous attend. Terrasse ou patio, dégustation des meilleures spécialités de l'Aveyron !

Temps de marche : 5h à 6h00 - Dénivelée positive et négative : 510m - Distance : 11km

Jour 04 : Le Larzac nord-est - Montredon

Depuis les Canalettes, le parcours se faufile entre les vieilles pierres et les failles géologiques avant d'arriver aux sources du Durzon pour la pause déjeuner. L'eau est à peine à 12° en plein été, c'est rafraîchissant, mais tellement bon ! Des marchés paysans s'installent pour nous faire découvrir toutes les spécialités locales. En été, nous irons à celui de Montredon, autrement, nous irons flâner dans les ruelles de Millau ou d'ailleurs. Soirée libre.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

Temps de marche : 4h30 à 5h00 - Dénivelée positive et négative : 300m - Distance : 13km

Jour 05 : Le Larzac sud-ouest - Roquefort

Un parcours inattendu, sur le plateau du Larzac, qui passe par le Rocher du Lion, la vallée du Cernon, domine le Cirque de Tournemire et vous mène au cœur du massif à travers les histoires géologiques : Lavognes, dolines, cirque et grottes à l'origine du fromage de Roquefort, seront le théâtre d'une aventure pleine nature. Ce soir, nous dînerons en ferme Auberge sur le Larzac.

Temps de marche : 5h à 5h30 - Dénivelée positive et négative : 300m - Distance : 12km

Jour 06 : Millau

Fin du séjour après le petit déjeuner à Millau Le vendredi, c'est aussi le jour du marché hebdomadaire de la ville. Vous pourrez en profiter pour faire une pause aux halles de Millau avant de rentrer chez vous !

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Les journées.
Ce séjour est organisé au départ de Millau. Chaque matin, vous vous déplacez vers le lieu de départ de la randonnée. Temps de transfert 25 à 45 minutes maximum.
Ce temps de transfert correspond à une réalité de notre territoire : des lieux privilégiés qui méritent qu'on s'y attarde et qui sont peu accessibles.

Les destinations seront un éventail de notre patrimoine : Gorges du Tarn - Causse Méjean - Causse Noir - Le Larzac, ...
En journée, les randonnées permettront d'avoir un regard sur les paysages et les pratiques agropastorales.
Le soir, pour le dîner, c'est la gastronomie locale qui s'invite dans nos assiettes. Pour cela, nous vous proposerons de découvrir plusieurs tables de renommée.
Tous les soirs, nous serons de retour à Millau pour une belle nuit en Hôtel***.

Programme
Chers amis et voyageurs dans l'Aveyron, laissez-vous guider par votre accompagnateur, il va vous faire aimer cette belle région ! Le programme est adapté à la météo, à la saison, 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.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Arrivez à MILLAU à partir de 14h00…
Information : depuis la gare SNCF de Montpellier, une navette en bus public régulier rejoint la gare de Millau - 2€ - Pas de réservation nécessaire. **Départ de Montpellier à 11h 15, arrivée 13h25 à Millau. (Ligne 661/681. Attention horaires variables à consulter avant votre départ)**.

Vous pourrez vous installer directement à votre hôtel et en profiter pour vous balader librement dans Millau.

… Et retrouvez votre accompagnateur vers 18h pour le dîner dans une ambiance conviviale, en terrasse bien sûr.

Accès en transport en commun train et bus :

De nombreux trains arrivent à Millau. Selon les périodes de l'année, les horaires des trains sont modifiés, il ne nous est donc pas possible de vous indiquer des horaires et références de trains.
L'heure de rendez-vous le jour 01 permet au plus grand nombre de voyageur d'arriver en transport en commun. Précisez, nous votre horaire d'arrivée, nous organiserons au mieux votre accueil.

Information : Actuellement, et sous réserve de modification par la SNCF et la Région :
Depuis la gare SNCF de Montpellier, une navette en bus public régulier rejoint la gare de Millau - 2€ - Pas de réservation nécessaire. Départ de Montpellier à 11h 15, arrivée 13h25 à Millau (attention horaires variables à consulter avant votre départ).
depuis la gare SNCF de Millau, une navette en bus public régulier rejoint la gare de Montpellier - 2€ par personne à régler sur place. Pas de réservation nécessaire. Départ de Millau à 11h45, 14h05 ou 18h30. Arrivée 2 heures après à Montpellier. (Ligne 661/681. Attention horaires variables à consulter avant votre départ).

Nota : deux gares sont maintenant en service à Montpellier : Gare St Roch, en centre ville et la gare TGV en extérieur. Toutes les deux sont desservies par le Tram. Le point commun entre ces deux gare est la STATION TRAMWAY MOSSON d'où partent et arrivent les bus de la région vers Millau. Merci de tenir compte des temps de correspondance éventuels dans vos calculs de déplacement.

- Navette depuis la gare TGV Sud de France : comptez 1 heure avec 1 tram toutes les 15 minutes
- Navette depuis la gare St Roch : comptez 36 minutes avec 1 tram toutes les 5 minutes

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

Parking

Sur place à votre arrivée, votre véhicule pourra être garé sur un parking extérieur (Parking gratuit non gardé) ou au parking payant en ville.

Arrivée en avion

Aéroport de Montpellier :
- Montpellier Méditerranée
Aéroport de Béziers :
- Béziers Cap d'Agde
Aéroport de Rodez :
- Rodez Aveyron

DISPERSION

Fin du séjour après le petit déjeuner le j6 à MILLAU.
Information : depuis la gare SNCF de Millau, une navette en bus public régulier rejoint la gare de Montpellier - 2€ par personne à régler sur place. Pas de réservation nécessaire. Départ de Millau à 11h45, 14h05 ou 18h30. Arrivée 2 heures après à Montpellier. (Ligne 661/681. Attention horaires variables à consulter avant votre départ).

NIVEAU 2 - 3 Randonnée moyenne à difficile ponctuellement

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

Il nous parait 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 :

Itinéraire demandant un minimum d'expérience sur sentiers de moyenne montagne généralement bien matérialisés.
Un petit entrainement 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 6h de marche sur la journée (hors temps de pause)
Des chaussures de rando à tige haute et un habillement adapté à la météo est nécessaire.
Dénivelée positive comprise entre 500 et 700m : 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.

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...

RESTAURATION

Les diners.
Les dîners seront pris en restaurant, sur les marchés de producteurs et paysans.
Un diner sera en ferme auberge pour partir à la découverte des savoirs gastronomiques du Sud Aveyron !
Le retour à l'hébergement se fera après les diners le soir.

Les pic-nic.
Les repas froids du midi sont préparés par notre accompagnateur, nos partenaires ou pris sur le pouce sur un marché !

Allergies alimentaires.
Si vous avez des problèmes d'allergies alimentaires ou des problèmes d'incompatibilité avec les tomates, n'hésitez pas à nous en informer. Dans la mesure du possible seulement, et sans obligation de notre part, nous en tiendrons compte. Si vous présentez une forme grave d'allergie, merci de nous en informer avant votre inscription, nous vous renseignerons sur la compatibilité de celle-ci avec notre organisation.
Dans tous les cas, nous ferons le nécessaire pour améliorer votre séjour !

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

TRANSFERTS INTERNES

Nous avons organisé ce séjour sur la base d'un petit groupe de 9 à 12 personnes environ. Il est évident que nos minibus ne comportant que 9 places, nous ne pouvons donc pas prendre tout le monde à bord pour les déplacements inerrant à ce séjour.

La réalité de notre territoire, l'Aveyron, avec les Gorges du Tarn et le Larzac, impose de se déplacer et de faire parfois 25 à 40 minutes maximum de route pour se rendre au point de départ de la randonnée. Ce temps de transfert correspond à une réalité de notre territoire : des lieux privilégiés, qui méritent qu'on s'y attarde et qui sont peu accessibles.

Pour prendre en compte cette contrainte logistique incompressible, nous vous demanderons surement d'utiliser votre véhicule personnel et de nous aider à organiser ces transferts.
Merci !

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires pour la journée

GROUPE

Les groupes sont constitués de 4 à 15 personnes + encadrement.

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.

- 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 !

Hôtel

L'hôtel fournit les équipements de toilettes et de literie complète.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Prix par personne du séjour en base chambre double ou twin à partager en hôtel * à Millau : à partir de 865€**

Date de début et de fin de séjour :	*Prix / pers.
19/05/2024-24/05/2024	865,00
09/06/2024-14/06/2024	865,00
23/06/2024-28/06/2024	865,00
14/07/2024-19/07/2024	865,00
21/07/2024-26/07/2024	895,00
28/07/2024-02/08/2024	895,00
04/08/2024-09/08/2024	895,00
11/08/2024-16/08/2024	895,00
18/08/2024-23/08/2024	895,00
01/09/2024-06/09/2024	865,00
15/09/2024-20/09/2024	865,00
22/09/2024-27/09/2024	865,00

Options

- Supplément chambre individuelle 225€ (sous réserve de disponibilité)
- Nuit supplémentaire en B&B avant ou après votre séjour en chambre individuelle : 105€
- Nuit supplémentaire en B&B avant ou après votre séjour en chambre double ou twin : 75€

LE PRIX COMPREND

- 5 nuits en B&B en hôtel 3 étoiles
- 3 diners
- Les pique-niques
- L’encadrement par un accompagnateur
- L’organisation et la préparation du séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L’assurance

A PAYER SUR PLACE

- Les repas libres sur les marchés des jours 2 et 4
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les taxes de séjour

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Beaucoup d'informations sont disponibles chez notre partenaire, l'Office de tourisme Larzac et Vallées :

https://www.tourisme-larzac.com/fr

Les Causses et les Cévennes

Le site, s'étendant sur 302 319 ha au sud du Massif Central, constitue un paysage de montagnes tressées en profondes vallées qui est représentatif de la relation existante entre les systèmes agropastoraux et leur environnement biophysique, notamment au travers des drailles ou routes de transhumances. Les villages et les grandes fermes en pierres situées sur les terrasses profondes des Causses reflètent l'organisation des grandes abbayes à partir du XIe siècle. Le mont Lozère, faisant partie du site, est l'un des derniers lieux où l'on pratique toujours la transhumance estivale de la manière traditionnelle, en utilisant les drailles.

Les paysages des hautes terres des Causses ont été façonnés par l'agro-pastoralisme durant trois millénaires. Au Moyen Âge, le développement des villes dans les plaines méditerranéennes environnantes et, en particulier, la croissance des institutions religieuses, ont suscité l'évolution des structures d'élevages, dont les fondements sont encore en place aujourd'hui. Trop pauvre pour accueillir des villes, trop riche pour être abandonné, le paysage des Causses et des Cévennes est le résultat de la modification de l'environnement naturel.Ils présentent pratiquement chacun des types d'organisation pastorale rencontrés sur le pourtour de la Méditerranée (agro-pastoralisme, sylvo-pastoralisme, transhumance et pastoralisme sédentaire). La zone a une vitalité remarquable résultant du vif renouveau des systèmes agricoles. Cette zone est un exemple majeur et viable de l'agro-pastoralisme méditerranéen. Sa préservation est nécessaire pour traiter les menaces provenant des problèmes sociaux, économiques et environnementaux auxquels de tels paysages sont confrontés dans le monde entier. D'un point de vue historique, les Causses et les Cévennes conservent de nombreux témoignages de l'évolution de sociétés pastorales sur plusieurs siècles. Leur important patrimoine bâti, leurs caractéristiques paysagères et associations immatérielles, qui reflètent la tradition, seront préservés grâce au renouveau contemporain des systèmes agraires.

L'Agropastoralisme

Le paysage caussenard a été façonné de longue date par la présence dominante de l'élevage de la brebis, dont la suprématie s'est imposée avec la reconnaissance de l'AOC Roquefort. Le berger, auteur du petit patrimoine bâti, était le personnage emblématique de ces paysages. La préocupation de l'éleveur d'aujourd'hui n'est pas différente de celle d'hier : être attentif à l'état du troupeau autant qu'à la végétation. Brebis et pâturages s'entretiennent mutuellement : les pâturages nourrissent les brebis qui empêchent l'embroussaillement. C'est donc une flore et une faune de pelouse steppiques qui donnent la spécificité de ces paysages. Partez à la rencontre des hommes qui font ce territoire, découvrez leurs produits et partagez leurs passions.