

Secrets d'Aveyron, Rando du Larzac au Causse Mejean



PRESENTATION

Des Gorges du Tarn au Larzac - Séjour en étoile - hôtel ***
7 jours - 6 nuits - 6 journées de randonnée

Vous allez adorer l'Aveyron ...

- Une gastronomie légendaire !
- La culture et l'accueil paysan
- **Les marchés de plein vent !**
- **Waouh !**

L'esprit guinguette !

- Simplicité et convivialité
- Se retrouver « comme à la maison »
- Vos papilles ne vont pas en revenir.

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 Avant-Causse 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.

Les randonnées seront « en étoile » avec un départ chaque matin vers une nouvelle destination.

Découvertes :

- Les Gorges du Tarn
- Les corniches de la Jonte
- Millau
- Le Larzac
- Les sites Templiers
- L'esprit guinguette !

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 ensuite dans Millau...

... Puis vous retrouverez votre accompagnateur vers 18h pour un dîner en cœur de ville.

Jour 02 : Les Gorges du Tarn

Encaissées entre les Grands Causses, le paysage suit le Tarn sur près de 53 kilomètres. Le rythme de cette rando : un parcours qui démarre au fil de l'eau et qui prend de la hauteur sur le Causse de Sauveterre pour dominer alors toutes les Gorges du Tarn et profiter des plus beaux points de vues depuis le cirque de St Marcellin et le village troglodyte d'Eglazine.

Retour à Millau après une belle baignade rafraichissante dans les gorges du Tarn.

Aux belles soirées d'été, le dîner sera pris sur le marché nocturne de Millau !

Aller-retour vers le départ de la randonnée en minibus ou taxi privatisé.

Temps de marche : 6h à 6h30 - Dénivelée positive et négative : 550m - Distance : 10km

Jour 03 : Le Causse Méjean, randonner avec les vautours

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 en balcon remonte les gorges du Tarn, serpente sur le causse Méjean, et rejoint, plus bas, Peyreleau par un parcours en corniche qui domine les Gorges de la Jonte. Panoramas exceptionnels.

Rencontre avec les grands planeurs.

Dîner à la table favorite de votre accompagnateur ! Dégustations de l'Aligot de L'Aubrac et des tripoux seront de la partie !

Baignade dans les gorges du Tarn.

Aller-retour vers le départ de la randonnée en minibus ou taxi privatisé.

Temps de marche : 6h à 6h30 - Dénivelée positive et négative : 550m - Distance : 12km

Jour 04 : Le Causse Noir

Vous êtes en tenue de randonnée. Direction les hauteurs du Causse noir et le cirque de Madasse « réserve Natura2000 ». Les Corniches du Causse Noir s'ouvrent sur les Gorges de la Jonte et le Causse Méjean. Parcours aérien pour rejoindre l'Hermitage St Michel et les échelles qui mènent au

promontoire. Le panorama est tout simplement exceptionnel.

Baignade dans les gorges de la Jonte ! Rafrachissement au village avant de repartir, en été, pour une escapade gourmande, sur le marché de Montredon !

Temps de marche : 4h à 4h30 - Dénivelée positive et négative : 450m - Distance : 8km

Jour 05 : Le Larzac !

A 1000m d'altitude, ce paysage de steppes, de hautes terres façonnées par l'agro-pastoralisme durant trois millénaires, est aussi le territoire des Templiers. Le parcours se faufile entre les vieilles pierres et parvient au point culminant du Larzac avant de revenir au bord du ruisseau pour une belle pause repas ! Nous découvrirons la commanderie Templière de Sainte Eulalie de Cernon. Visite libre du village, rencontre avec les artisans ou simplement flânerie sous les grands arbres.

Visite et dégustation des produits de la ferme, ... à la ferme !

Petite pause au bord du Tarn en partageant un repas sur le pouce en fin de journée.

Temps de marche : 4h à 4h30 - Dénivelée positive et négative : 300m - Distance : 10km

Jour 06 : Guinguette à la Maison des Vignes !

Vitrine gourmande d'un territoire, le marché est le rendez-vous incontournable des aveyronnais.

Déjeuner aux halles "l'assiette du jour" avant de re-partir vers le plateau du Larzac.

Balade au dessus des grands cirques qui dominent les villages de Tournemire et de Roquefort. Aventure dans les grottes d'affinage du "roi des fromages" avant de finir la journée en déconnection autour d'un dernier diner, guinguette décontractée, soirée en plein air, et retour à Millau en soirée.

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

Jour 07 : St Jean d'Alcas

Joyau cistercien, le fort de Saint-Jean-d'Alcas est le point de départ d'une exploration du passé au gré de dolmens et des empreintes de l'agropastoralisme.

Au-delà des remparts, sur le plateau de Mascourbe, dans un paysage parsemé de buisseries qui rejoignent les cazelles.

Vous arriverez chez Emilie pour une visite et dégustation de ses produits "laitiers".

Temps de marche : 4h30 à 5h - Dénivelée positive et négative : 350m - Distance : 12km

Fin de séjour à Millau.

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 - Pas de réservation nécessaire. Départ de Montpellier à 11h 15, arrivée 13h25 à Millau (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 un dîner en cœur de ville.

DISPERSION

Fin du séjour et départ après la visite le jour 7, vers 17h à MILLAU.

Information : depuis la gare SNCF de Millau, une navette en bus public régulier rejoint la gare de Montpellier - Pas de réservation nécessaire. Départ de Millau à 17h10, arrivée 19h05 à Montpellier.

(Attention horaires variables à consulter avant votre départ).

NIVEAU

Niveau 2 dynamique

Temps de marche moyen : 5h à 6h30

Dénivelé moyen : 550m

Distance moyenne : 12,5km

Les temps de marche ne sont pas très longs ni très importants en dénivelés. Les journées seront néanmoins 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 !

Nous avons réuni les subtils ingrédients qui permettent, tout en douceur, d'aller à la découverte des

régions, des pays et de rencontrer celles et ceux qui y vivent. Notre savoir faire d'artisans nous autorise à pouvoir vous emmener ailleurs, dans ces lieux secrets où la marche est prétexte à la découverte.

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.

Ce programme plein de force et d'émerveillement est particulièrement étudié pour les amateurs du «bien-vivre Caussenard». Les dîners seront pris en restaurant, sur les marchés, à la ferme, chez les producteurs et paysans pour partir également 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 !

TRANSFERTS INTERNES

Sur cet itinéraire, nous nous déplaçons vers des lieux dont nous avons le secrets mais surtout, nous vous avons préparés quelques surprises et découvertes particulières qui nécessitent des déplacements d'une quarantaine de minutes environ le matin.

2 journées seront organisées avec des minibus privatisés, les autres, pour lesquels la logistique est un peu plus compliquée, nécessiterons de covoiturer entre nous.

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.

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 : 975€**

Supplément chambre individuelle 265€ (sous réserve de disponibilité)

Nuit supplémentaire en B&B avant ou après votre séjour en chambre individuelle : 95€

Nuit supplémentaire en B&B avant ou après votre séjour en chambre double ou twin : 75€

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et l'encadrement
- La nourriture et l'hébergement en pension complète du J1 soir au J7 après midi.
- 2 transferts pendant le séjour en minibus privatisé

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous.
- L'assurance
- Les boissons
- Les consommations et dépenses personnelles

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 XI^e 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 préoccupation 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'embroussaillage. 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.

Legende photo

Les corniches du Causse noir dominent les gorges de la Jonte

Organisation de notre séjour

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.

Déplacements

Sur cet itinéraire, nous nous déplaçons vers des lieux dont nous avons le secrets mais surtout, nous vous avons préparés quelques surprises et découvertes particulières qui nécessitent des déplacements d'une quarantaine de minutes environ le matin.

2 journées seront organisées avec des minibus et taxi privatisés, les autres, plus complexes en logistique, nécessiterons de covoiturer entre nous.

Bon séjour !

TOURISME RESPONSABLE

Bonjour

??

