

LE TREK DU SUD MASSIF CENTRAL !

Partie 1 : Du Haut Languedoc aux Grands Espaces de l'Aveyron : Le Parc Naturel Régional des Grands Causses 9 jours, 8 nuits



Remonter le temps, remonter l'histoire, effleurer du bout des doigts les richesses d'une région au travers d'une longue escapade dans les traditions paysannes. Du vignoble mythique du Haut Languedoc aux marchés paysans de l'Aveyron, partez à la découverte des grands espaces du sud du Massif Central, à pied !

Le sommet du Caroux, à quelques encablures de la Méditerranée sera la porte d'entrée de ce séjour. La randonnée s'orientera vers le Nord, à travers les villages qui font vibrer les hauts cantons du Languedoc. Rapidement, en franchissant la ligne de partage des eaux, le décor change pour devenir plus végétal. Les landes de bruyère et de roc cèdent la place aux grandes forêts de l'Espinouse. Puis, c'est le pays du Roquefort et de l'élevage de brebis qui se dévoile peu à peu. En arrivant sur les Grands Causses, vous découvrez enfin les seigneurs d'aujourd'hui : les paysans !

Le Causse du Larzac est le premier objectif de cette traversée. Ce plateau calcaire, à 900m d'altitude, aride et froid pendant l'hiver, brûlant et capricieux pendant l'été, n'offre ses secrets qu'aux plus persévérants. Malgré cette rigueur, les terres du Larzac incarnent toutes les espérances des peuples depuis les temps immémoriaux ! Dans cette première partie, en reliant les grands Parcs Naturel Régionaux du sud, vous entrez dans l'histoire d'un pays, vous marchez sur les chemins muletiers du début de notre ère, vous prenez le temps de vivre et de découvrir un territoire.

Ce trek, à travers plusieurs Parcs, représente 185 km à pied, sans transfert, sur 9 jours de randonnée. Il est aussi réalisable en formule liberté !

DESTINATIONS QUEYRAS
8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

Les + du séjour :

- *Ecotourisme*
- *Randonnée intimiste*
- *Rencontres paysannes*
- *Chemins et paysages*
- *Patrimoine culturel*

PROGRAMME

Jour 1

Lamalou les bains - Douch

Rendez-vous en gare SNCF de Bédarieux à 8h15 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel Belleville à Lamalou Les Bains à 8h30 si vous venez en voiture ou si vous êtes arrivé la veille. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

Départ immédiat ! Le sentier quitte le village et déjà vous entendez le sifflement des insectes dans les arbres. Des premiers contreforts du massif vous embrassez toute la vallée de l'Orb. Le vignoble en coteaux des crus de Vieussan et de Berlou se fond avec le paysage mais rapidement, la douceur des hauts cantons laisse sa place à la rigueur des rocailles qui émergent des landes de bruyère. La végétation change au fur et à mesure que vous accédez au sommet du Caroux, 1091m. Le Paysage est surprenant de diversité ! A vos pieds, les tourbières en activité vous livrent quelques uns de leurs secrets et au loin c'est maintenant toute la plaine qui s'étend de la Méditerranée à la chaîne des Pyrénées ! Derrière vous, les premières forêts de hêtres camouflent un des derniers villages habités du massif : Douch !
Distance : 16,5 km D+ 1070m D- 350m Temps de marche : de 5h30 à 6h

Jour 2

Douch - Fagairolles

Douch, blotti derrière le col de l'Airole, est le fleuron du plateau de l'Espinouse, un royaume de lumière où règne en maître la faune sauvage du massif : mouflons, aigles, sangliers, chevreuils... Vous allez traverser le cœur de la réserve nationale en passant par un de ses attributs les plus secrets : le ruisseau du Vialais. De nouveau sur le plateau vous arrivez au sommet de l'Espinouse, 1124m ! Le climat est changeant, vous venez de traverser la ligne de partage des eaux. Vous êtes maintenant sous influence climatique océanique. La convergence des climats dans cette partie du massif a permis l'installation de nombreux oiseaux, la zone est entièrement classée Natura 2000. C'est ici votre étape du jour.

Distance : 14,5 km D+ 450m D- 450m Temps de marche : de 4h30 à 5h

Jour 3

Fagairolles - Brusque

A la rencontre de trois départements, L'Hérault, le Tarn et L'Aveyron. Trois ambiances, trois paysages, trois vies ! L'Hérault, c'est la douceur du climat méditerranéen, la nonchalance des ambiances de vacances et l'aridité des paysages Cévenols. Le Tarn vous accueille dans une tradition pastorale et montagnarde. Ici, l'Espinouse, prolongement de la Montagne Noire se caractérise par la rigueur de son climat, la richesse de ses paysages et son goût pour la gastronomie. Mais c'est dans l'Aveyron que vous allez prolonger ce voyage ! Cette terre de cultures et de patrimoines, riche de mille ans qui ont forgé son territoire vous accueille dans une ambiance simple et paysanne.

Bienvenue dans le Parc Naturel Régional des Grands Causses !

Distance : 19,5 km D+ 650m D- 1050m Temps de marche : de 6h30 à 7h

Jour 4

Brusque - Camarès

Pâturages et cultures font bon ménage. Petits villages et fermes isolées se côtoient dans un espace qui s'ouvre peu à peu, vous découvrez en avançant, comment l'homme et la nature ont conjugué leurs caractères. Du haut de ces 1110m, le Merdelou domine tout le sud Aveyron. En redescendant, les forêts se garnissent de chênes pédonculés, les odeurs de thym se mélangent à celles du genêt, les cheveux d'anges commencent à titiller tous vos sens, la chaleur des rougiers vous envahit. Vous arrivez à Camarès, en terre de grès rouge, kaléidoscope de couleur et d'histoire. Edifié sur son mont escarpé Camarès enjambe le Dourdou par un pont vieux du XI^{ème} siècle et vous amène à la découverte d'une histoire qui remonte à 3000 ans avant notre ère.

Distance : 17,5 km D+ 750m D- 800m Temps de marche : de 5h à 5h30

Jour 5

Camarès - Sylvanès

Le rougier de Camarès est une entité géologique contrastée entre le vert des prairies, le sol de grès rouge, riche en oxyde de fer, et une exceptionnelle biodiversité. Vous croiserez certainement quelques troupeaux de brebis de race Lacaune dont le lait sert à la fabrication du fromage de Roquefort. Vous êtes maintenant dans le sud de la zone de production du fameux « roi des fromages ». Cette région est marquée par une forte présence d'élevage et de culture, mais aussi par un patrimoine architectural et religieux. Ainsi, pour votre étape du soir, dans la fraîcheur des ruisseaux qui descendent de Montagnol, vous serez hébergé au cœur d'un des joyaux de l'architecture Cistercienne et de la musique sacrée : L'abbaye de Sylvanès !

Distance : 18 km D+ 400m D- 300m Temps de marche : de 5h30 à 6h

Jour 6

Sylvanès - St Felix de Sorgues

1000 paysages ! Hier les terres étaient rouges et les sols secs. L'aridité était omniprésente. Aujourd'hui, changement de décor ! Les grandes forêts vous protègent, les ruisseaux sont source de vie. Le chemin passe par le village de Montagnol avant de se fondre dans les bois. C'est la douceur qui règne sur ce tronçon de traversée. L'alternance de prairies et de productions céréalières rythme le paysage des avant-Causse. C'est la dernière vallée, un havre de paix, la Sorgue y coule paisiblement et irrigue les villages depuis sa résurgence au pied du Larzac. Elle est encore bien fraîche quand elle arrive à St Félix de Sorgue. Vous la traverserez en passant par le pont vieux du XIII^{ème} siècle et découvrirez une bourgade de montagne au caractère bien cèvenol.

Distance : 21,5 km D+ 450m D- 550m Temps de marche : de 6h30 à 7h

Jour 7

St Felix de Sorgues - Le Viala du Pas de Jaux

Cette journée sera marquée par l'arrivée sur le grand Causse du Larzac ! Vaste plateau calcaire à 900 mètres d'altitude. Emblématique des grands espaces et des libertés, il est aussi l'archétype des valeurs paysannes. On y recense plus de 2500 espèces végétales dont nombreuses ne poussent qu'ici ! A Saint Paul des Fonts, une halte au pied des falaises sera l'occasion de découvrir les travaux du botaniste Costes. Dans cet espace préservé, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, les oiseaux sont rois. Vous observerez certainement les grands rapaces, aigles, faucons, percnoptère et vautours fauves, qui ont réinvesti le ciel des Causse.

Distance : 25,5 km D+ 900m D- 450m Temps de marche : de 7h à 7h30

Jour 8

Le Viala du Pas de Jaux – L'Oulette

Le plateau du Larzac, paysage caussenard, paysage culturel, œuvre conjuguée de l'homme et de la nature, raconte la relation intime des peuples avec leur environnement naturel. Vous passez devant les étonnantes lavognes et sous les bouissières, véritables cathédrales naturelles qui sillonnent les parcours pour protéger les animaux et les bergers ! Sur votre route, vous serez surpris par l'organisation du territoire. Elle est directement le fruit du travail des moines Templiers. Ils ont investi la région au début du XII^{ème} siècle. La commanderie de

Sainte Eulalie de Cernon, siège des Templiers et Hospitaliers sur le Larzac, témoigne de 600 ans de présence des ordres religieux et militaires en Occident.

Distance : 26,5 km D+ 350m D- 350m Temps de marche : de 7h à 7h30

Jour 9

L'Oulette - Millau

L'Oulette, c'est l'histoire d'une bergerie isolée au cœur du Causse du Larzac. Une jasse entièrement rénovée. Autrefois elle servait d'abri pour les grands troupeaux de brebis, aujourd'hui c'est un exemple en matière d'éco-construction. Après une bonne nuit ici, votre réveil au milieu du grand plateau sera certainement un moment inoubliable ! Reposé, ressourcé, vous randonnez maintenant vers les corniches du plateau du Larzac. Au pied des falaises, à la confluence du Tarn et de la Dourbie, vous arrivez enfin à Millau, ville d'artisans gantiers, ville d'histoire, ville de pleine nature. Vous prendrez le temps de flâner dans les ruelles de la ville sous l'œil bienveillant de son beffroi avant de vous arrêter en terrasse d'un bistro de pays pour regarder passer le temps...

Fin du séjour vers 17h à Millau ou vers 19h à la gare de Bédarieux (transfert sur réservation à l'inscription)

Distance : 22,5 km D+ 90m D- 550m Temps de marche : de 6h à 6h30

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01, en tenue de randonnée, en gare SNCF de Bédarieux à 8h15 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel Belleville à Lamalou-Les-Bains à 8h30 si vous venez en voiture, ou si vous êtes arrivé la veille. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

L'adresse exacte du rendez vous sera précisée sur la convocation avec un plan de localisation.

Si vous arrivez la veille du départ...

Nous pouvons réserver pour vous une nuit en B&B ou en ½ pension avant (ou après) votre séjour à Lamalou-Les-Bains. Voir les tarifs dans la rubrique « prix du séjour ».

Vous serez attendu à votre hôtel en fin d'après midi. Vous pourrez y arriver dès 15h et profiter ainsi des charmes de cette bourgade empreinte du romantisme de la Belle Epoque, en quelques pas seulement, vous voilà à la découverte des ruelles paisibles et du charme des villes thermales de la fin de XIXème s. Cette première étape sera la porte d'entrée dans le paysage du Haut Languedoc !

Vous ne savez pas comment Venir ?

Nous pouvons organiser ce séjour au départ de chez vous. Laissez-vous guider, vous êtes déjà en vacances. C'est très simple, vous nous contactez et nous prenons en charge votre déplacement !

Vous arrivez en voiture

Lamalou les Bains est une petite bourgade à une dizaine de kilomètres à l'ouest de Bédarieux et à quarante kilomètres au nord de Béziers.

Depuis Bédarieux prendre la D908 en direction de St Pons, vous arrivez à Lamalou les Bains en une dizaine de minutes.

Depuis Béziers, prendre la D909 jusqu'à Hérépian puis suivre la D908 en direction de St Pons jusqu'à arriver à Lamalou les Bains. Cet itinéraire prend environ 45 minutes.

Depuis d'autres villes en France ou en Europe, vous trouverez très facilement votre itinéraire sur des cartes routières ou des sites tels que Google Maps ou bien Via Michelin. Nous vous conseillons d'utiliser un GPS pour se diriger dans les cantons du Haut Languedoc mais n'oubliez pas de prendre votre bonne vieille carte routière, sauf si vous prenez plaisir à passer par les chemins de vignes... La région possède un réseau routier simple mais qui peut s'avérer compliqué. Il faut être de la région pour naviguer sans peine entre les villages. Tom Tom n'est pas né dans le Massif central!

Sites internet pour votre itinéraire :

www.maps.google.fr

www.viamichelin.fr

Parking

Le Parking sera gratuit, en ville, à proximité du lieu de départ de la randonnée. Si vous arrivez la veille du départ en voiture, une place sera possible dans le parking de l'hôtel.

Covoiturage

Le covoiturage est une démarche politique et sociale que nous encourageons. Il s'agit de prendre conscience de l'impact environnemental, économique et social que représente le déplacement d'un véhicule par personne 5 transportée. Nous ne pensons pas qu'il représente le meilleur moyen de se rendre à votre point de rendez vous pour cette randonnée, ni même qu'il s'agisse d'un moyen de lutte efficace contre les dérèglements climatiques. Néanmoins, si vous pensez venir en voiture et que vous avez une petite place à proposer, vous pourrez aider une personne à se déplacer vers des lieux qui sont rarement desservis par les transports en commun, tout en faisant un geste pour la planète... Ce sont les petits ruisseaux qui font les océans !

Sites internet pour votre covoiturage :

www.covoiturage.fr

www.vadrouille-covoiturage.com

Vous arrivez en train

Gare SNCF de Bedarieux.

Navette privée au départ de la gare sncf de Bédarieux, place Semard, 34600 BEDARIEUX, à 8h15 minutes, à réserver à l'inscription avec supplément : 15€ par personne.

Cette navette effectuera le voyage jusqu'à Lamalou les bains en 15 minutes environ.

Si votre train arrive à un autre horaire, nous prévenir pour que nous organisions votre transfert.

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. Nous vous invitons donc à nous contacter pour organiser votre trajet au mieux.

Sites internet pour votre billet de train : www.sncf.com**Vous arrivez en bus**

La ligne 482/485 de bus relie directement Montpellier (terminus Tram) à Lamalou les Bains. Les horaires sont consultables sur : www.herault-transport.fr/fiche_horaire/482_485.pdf

Vous arrivez en avion

Aéroport de Montpellier / navette aéroport-Tram / bus ligne 482/485.

DISPERSION**Le jour 9 vers 17h, à la gare SNCF de Millau, rue de Belfort, 12100 MILLAU.**

A Millau vous aurez la possibilité de prendre la navette de retour à 17h30, à réserver à l'inscription avec supplément : 45€ par personne. Cette navette effectuera le voyage jusqu'à Bédarieux en 1h30 environ.

Vous pourrez aussi rejoindre Bédarieux en train, puisqu'une ligne Millau-Bédarieux circule régulièrement.

Peut-être préférez-vous prolonger votre séjour sur Millau... Vous pouvez réserver le nombre de nuits supplémentaires qui vous convient directement lors de votre inscription.

Retour avion :

Aéroport de Montpellier / navette aéroport-Tram / Ligne bus 301/381. Aéroport de Montpellier - Montpellier Méditerranée 34137 Mauguio Cedex Pour toute information sur les services de l'aéroport Montpellier Méditerranée, téléphonez au 04.67.20.85.00,

Code : RATSMC

une hôtesse vous renseignera et vous orientera. www.montpellier.aeroport.fr

Aéroport de Béziers :

- Béziers Cap d'Agde

Pour plus d'informations, contactez le comptoir informations de l'Aéroport Béziers Cap d'Agde en Languedoc: Tel : 04 67 809 909 / Fax : 04 67 809 910 / email : contact@beziers.aeroport.fr

Aéroport de Carcassonne Route de Montréal 11000 Carcassonne Tel : 04 68 71 96 46 Fax : 04 68 71 96 48 aeroport.carcassonne@veoliatransdev.com

Aéroport de Rodez Aveyron route de Decazeville 12330 Salles la Source

Renseignements/Réservations : 05.65.42.20.30

Retour train :

Gare SNCF de 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. Nous vous invitons donc à nous contacter pour organiser votre trajet au mieux.

FORMALITES

Documents à prévoir

Pour ce séjour, vous devez être en possession des documents suivants :

Carte d'identité en cours de validité ou passeport.

Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

Carte vitale.

La «Carte européenne d'assurance maladie».

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans. Elle est valable un an et elle est gratuite.

La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.

Disponible en France depuis juin 2004, cette carte remplace le formulaire E111 et d'autres formulaires (E110, E119, E128) utilisés auparavant dans le cadre de séjours temporaires en Europe.

Vous pouvez l'utiliser dans l'ensemble des Etats membres de l'Union Européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

NIVEAU

3 à 4 chaussures

Le parcours représente 182 km, 5100m de dénivelé positif cumulé et 4900m de dénivelé négatif.

Ce séjour s'adresse à toute personne en condition physique normale, pas d'exploit ni de performance physique au programme. Il est simplement nécessaire de pouvoir marcher entre 6 et 7 heures dans la journée.

Dénivelé cumulé moyen / jour : 600 m Maximum : D+ 1070m D- 1050m

Longueur moyenne : 20,5 km Maximum : 26,5 km

Horaire moyen : 6h 30mn Maximum : 7h 30mn

Niveau technique : 2

Randonnée en moyenne montagne. Sentier avec tracé interrompu par moment, passages en terrains variés, parfois raides et caillouteux, le risque de chute est cependant exclu. Exigences : avoir le pied sûr. Chaussures moyennes ou basses de randonnée nécessaire.

Code : RATSMC

Niveau altitude : 0 - 1100m

HEBERGEMENT

Les hébergements sont nombreux sur ce séjour. Nous avons sélectionné des hôtels, des gîtes, une hébergerie et d'autres hébergements de haute qualité pour leur implication dans l'histoire de ce projet de randonnée mais aussi pour leur participation et leur lien avec le territoire. Vous serez toujours accueillis avec beaucoup de simplicité, d'écoute et de convivialité. Ces critères sont importants pour nous. Ils montrent les qualités humaines ainsi que la capacité à offrir une prestation de bon niveau en terme d'hébergement et de restauration.

REPAS

Nous attachons beaucoup d'importance à cette partie du séjour. Les repas seront tous fait « maison » même les pique-niques. Nous sommes fiers de vous faire découvrir nos spécialités et notre art de vivre !

Les repas du soir et petits déjeuners seront pris à l'hébergement. Nous emporterons un pique-nique pour les repas de midi. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

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, nous ferons le nécessaire pour améliorer votre séjour.

TRANSFERTS INTERNES

Pas de transfert pendant la randonnée, uniquement du trek, pendant 9 jours !

PORTAGE DES BAGAGES

Engagez-vous dans le tourisme durable avec nous ! Nous privilégions un tourisme respectueux de nos terroirs, ainsi, pour protéger au mieux les espaces traversés, vous pouvez faire le choix de porter vous-même votre bagage et ainsi éviter à un véhicule motorisé d'effectuer des aller-retour.

Si vous choisissez l'option « portage des bagages », dans ce cas nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10kg.

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers ...) et qu'il faut quelquefois parcourir quelques dizaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet : Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine. Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.

Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée. Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Proscrire les pèse-personnes et les fers à repasser !

GROUPE

Les groupes sont constitués de 4 à 7 personnes maximum.

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous

ENCADREMENT

Accompagnateurs en Montagne, spécialistes de la randonnée.

Code : RATSMC

Nous vous prenons en charge du point de départ «accueil» à votre point de retour «dispersion». Vous aurez ainsi tout le plaisir de la découverte de la région traversée. Profitez-en, c'est les vacances!

MATERIEL FOURNI

Une pharmacie de groupe, gérée par votre accompagnateur.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

La préparation physique ... et psychologique !

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 courtes ou 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 séchent 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.

Couchage :

Il est nécessaire d'apporter votre duvet pour les nuits en gîte d'étape, dans les hôtels, la literie est fournie.

Baignade :

N'oubliez pas votre maillot et votre serviette ! A chaque fois que ce sera possible nous ferons une halte autour d'un point d'eau...

DATES ET PRIX

Nous programmons cette randonnée aux meilleures saisons pour profiter pleinement des paysages et du plaisir de la balade.

Prix par personne sur la base d'une chambre en gîte à partager :

Dates des départs en 2018

Le 29/04/2018	1150 €
Le 06/05/2018	1150 €
Le 13/05/2018	1150 €
Le 01/11/2018	1150 €

- Option chambre individuelle pour 4 nuits 120€
- Option « portage de bagages » : 90€

Navette Aller (Bédarieux - Lamalou les bains) 10€

Navette Retour (Millau - Bédarieux) 45€

Nuit supplémentaire avant ou après le séjour à Lamalou les bains ou à Millau

½ pension en chambre double ou twin 80€/personne

½ pension en chambre individuelle 100€/personne

B&B en chambre double ou twin 65€/personne

B&B en chambre individuelle 85€/personne

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement.
- Les repas : petits déjeuners, pique-niques et dîners préparés par des prestataires locaux à base de produits du terroir.
- La logistique.
- L'encadrement par un Accompagnateur Moyenne Montagne.
- Les options auxquelles vous avez souscrit (portage des bagages, nuit supplémentaire, assurances, chambre individuelle...)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous.
- Les consommations et dépenses personnelles.
- l'assurance multirisques 3,9%
- Tout ce qui n'est pas écrit dans « le prix comprend ».

POUR EN SAVOIR PLUS

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.

Suivez les Aventures de Destinations Queyras en rejoignant notre communauté



Sur [facebook](#)



Sur [twitter](#)



Sur [google+](#)



Sur [youtube](#)

Ou sur [notre blog](#)



web

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

CONTACT

Destinations Queyras

8 route de la gare

05600 GUILLESTRE

Tel. (33) 04.92.45.04.29

Fax. (33) 04.92.45.00.49

contact@randoqueyras.com

www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004

SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €

RCS Gap 484 591 235

RCP MMA 113.326.666

Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS

Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -

SIREN 484 591 235 APE 633Z