

# Grande Traversée du Massif central, du Cantal à l'Aubrac

France

Code voyage : FRALP0066

Randonnée liberté

• Randonnée • 7 jours



A la suite du volcan cantalien, un autre volcan qui ne laisse pas indifférent, l'Aubrac. Entre les deux, une zone méconnue, la Terre de Peyre et la vallée de La Truyère. Découvrez cette grande randonnée qui part du massif du Cantal pour rejoindre l'Aubrac. Entre les deux, une zone méconnue, la Terre de Peyre et la vallée de la Truyère. La vallée de la Truyère, enjambée par le célèbre viaduc de Garabit (construit par Eiffel), offre un paysage de lacs, sauvage et boisé. En Terre de Peyre, ancie...

## Points forts

- Richesse du patrimoine : flore, architecture, gastronomie, traditions rurales
- Ambiance irlandaise de l'Aubrac
- Lacs de Saint-Andéol et de Born, véritables pépites de l'itinéraire
- Partie la plus accessible

• Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors, France • Tél +33 4 76 95 23 00 • Fax +33 4 76 95 24 78

• Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

# LE PROGRAMME

## J1 Saint-Flour

Accueil et installation à votre hébergement.

### Nuit à Saint-Flour en demi-pension.

## J2 Saint Flour - Fridefont

Départ de Saint-Flour en taxi sur une dizaine de km, pour éviter une trop longue étape, jusqu'au hameau du Fayet ou Alleuze. De là, votre randonnée dans le Cantal commence vers Alleuze et son château dominant les eaux d'un des bras de la Truyère. Traversée d'un relief jusqu'au barrage de Grandval, un des rares points de passage possible le long de cette longue vallée noyée sous les lacs du système hydroélectrique. Montée vers le hameau de Fridefont.

### Nuit à Fridefont en demi-pension.

*Itinéraire principal : 17 km, 5 h, +480 m, -510 m*

## J3 Fridefond - La Chaldette

Traversée de la Terre de Peyre, de part et d'autre de la vallée du Bès creusant des gorges inaccessibles. Paysage alterné de forêt et pâturages, parsemé de blocs de rochers. Traversée du Bès à St Juery, puis arrivée à La Chaldette. Non loin de là, à Chaudes-Aigues, les eaux sulfureuses sortent de terre à 82 °C, ce sont les plus chaudes d'Europe. A La Chaldette, une source thermale à 35 ° C offre depuis le Moyen Age ses bienfaits ; vous pourrez si vous le souhaitez profiter de l'espace forme de la station de remise en forme après cette randonnée dans le Cantal pour un bain relaxant...

### Nuit à La Chaldette en demi-pension.

*Itinéraire principal : 25 km, 7 h, +615 m, -525 m*

## J4 La Chaldette - Nasbinals

Changement de paysage rapide, les arbres disparaissent, laissant place aux pâturages ouverts à perte de vue. On va longer encore la vallée du Bès de loin en loin en traversant de nombreux petits hameaux jusqu'à Nasbinals, le village emblématique de ce haut plateau, à 1200 mètres d'altitude, où commence la partie de la randonnée dans l'Aubrac.

### Nuit à Nasbinals en demi-pension.

*Itinéraire principal : 16 km, 4 à 5 h, +360 m, -190 m*

## J5 Nasbinals - Refuge des Rajas

Une randonnée - la plus belle étape de l'Aubrac - en partie hors des sentiers balisés qui vous permettra de passer par plusieurs lacs dont celui de St Andéol en direction du sommet de l'Aubrac, le Signal de Mailhebiau.

### Nuit au refuge des Rajas en demi-pension.

*Itinéraire principal : 19 km, 5 à 6 h, +360 m, -210 m*

## J6 Du Refuge des Rajas - St Germain du Teil

Nous quittons le plateau par le col de Bonnecombe pour descendre vers la vallée du Lot. L'Aubrac redevient forestier, avec de profondes vallées appelées les "Boraldes". Après le col de Trébatut, descente vers le village de

St Germain du Teil.

### **Nuit à St Germain du Teil en demi-pension.**

*Itinéraire principal : 16 km, 4 à 5 h, +190 m, -725 m*

### **J7 St Germain du Teil - La Canourgue**

Descente vers la vallée du Lot par le Puech Debon et les derniers contreforts de l'Aubrac avant les Causses. On rejoint La Canourgue en longeant le fond de la vallée de l'Urugne. Fin du circuit à La Canourgue, prenez le temps de découvrir "la petite Venise lozérienne".

### **Fin de programme et de nos prestations après la randonnée du jour.**

*Itinéraire principal : 10 km, 3 à 4 h, +150 m, -385 m*

### **Itinéraire**

Nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), ou des conditions météo. Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

# QUELQUES PRÉCISIONS

## Niveau

5 à 6 heures de marche par jour sur bons chemins et sentiers, quelques traversées de pâturages, mais pas de difficulté technique particulière. L'aubrac étant une terre d'estive, il faut faire attention aux troupeaux et aux clôtures en fil de fer barbelé.

## Transports des bagages

Le transport de bagage est compris. Vous ne portez que vos affaires de la journée, dans un petit sac ou une sacoche, avec le pique-nique et les vivres de course. Vous retrouvez le soir vos bagages à l'hôtel. Vous avez également l'option de porter vos bagages pendant la randonnée.

## Groupe

À partir de 2 personnes.

## Durée

7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche.

## Période de départ

Du 1er mai au 15 octobre. Départ impossible le mercredi.

## Dossier de voyage

Nous vous fournissons une carte détaillée de l'itinéraire, un "pas à pas" explicatif. Selon les cas vous recevrez votre dossier avant le départ, ou vous le retrouverez au premier hébergement.

## Confort

### ? Hébergement

Petits hôtels classés 1\* ou 2\*\*, gîtes d'étape et chambres d'hôtes, une nuit obligatoire en gîte-refuge (refait à neuf en 2011) aux Rajas, et en fonction des disponibilités en chambre ou dortoir à St Germain du Teil.

### ? Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme.

Si nous indiquons, par exemple, un niveau de confort " 3\* ou équivalent " : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3\*.

### ? Restauration

Séjour en demi-pension avec hébergement en chambre avec draps (sauf si problème de disponibilité). Les dîners et petits déjeuners sont pris dans les hébergements.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

## Début / Fin

### ? Début

Le J1 à votre hébergement en fin d'après-midi à St Flour.

### ? Fin

Le J7 dans l'après-midi après la randonnée à la gare de Banassac-La Canourgue.

## Prolongez votre séjour

Nuits supplémentaires en demi-pension possible à St Flour ou à La Canourgue.

## Accès

### ? En train

Accès gare SNCF de Saint-Flour : ligne Paris - Clermont-Fd - Béziers. La gare est située en ville basse, à 20 minutes à pied de la ville haute.

Retour depuis la gare SNCF de Banassac - La Canourgue : ligne Paris - Clermont-Fd - Béziers.

Les horaires sont à consulter auprès de la SNCF, par téléphone au 3635 ou sur <https://www.sncf-connect.com/>

### ? En voiture

Saint-Flour se situe dans le Cantal, sur l'autoroute A.75 Paris - Clermont-Fd - Béziers, à 100 km au Sud de Clermont-Ferrand. Autoroute gratuite entre Clermont-Fd et Béziers, hormis viaduc de Millau.

Pour établir votre itinéraire : [Via Michelin](#)

### ? Garer sa voiture

A Saint-Flour, possibilité sur les parkings de la ville ou les rues attenantes.

### ? Revenir à sa voiture

Pour revenir à votre voiture vous avez la possibilité de prendre le train de Banassac-La Canourgue à Saint Flour.

## Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage, rendez-vous sur [BlaBlaCar](#).

## Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

## Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

## Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

## Tourisme responsable

? Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifié par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR.

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#)

## ? La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le Parc Naturel Régional du Vercors.

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

# DATES ET PRIX

## Précisions

Dates et prix

Du 1er mai au 15 octobre départ impossible le mercredi

Version chambre

Périodes	Base voyageur seul		Base 2 personnes		Base 3 à 8 personnes	
	Bagages non transporté	Bagages transportés	Bagages non transporté	Bagages transportés	Bagages non transporté	Bagages transportés
Du 01/05 au 15/10/2024	845 €	1 075 €	650 €	830 €	650 €	780 €
Du 01/05 au 15/10/2025	875 €	1 105 €	680 €	860 €	680 €	810 €

## Les prix comprennent

- L'hébergement en demi-pension en hôtels et chambres d'hôtes (1 nuit en refuge)
- Un dossier de voyage (un dossier de voyage par groupe)
- Le transport des bagages entre chaque étape selon formule choisie
- Le transfert en taxi de St-Flour à Le Fayet le J2
- Les taxes de séjour

## Les prix ne comprennent pas

- les assurances
- les frais d'inscription
- les boissons
- les dépenses personnelles
- les déjeuners
- le transport des bagages suivant la formule choisie
- les visites éventuelles
- tout ce que les prix ne comprennent pas

## Options, suppléments et réductions

- supplément chambre seule (sauf une nuit en gîte-refuge) : 125 €  
*Pour les voyageurs seuls, le supplément de chambre seule est compris au prix de base*
- nuit supplémentaire en hôtel à Saint-Flour en demi-pension : 115 € par personne en chambre de deux, 155 € en chambre seule
- nuit supplémentaire en hôtel à la Canourgue en demi-pension : 90 € par personne en chambre de deux, 125 € en chambre seule

# DANS VOS BAGAGES

## Équipement

*Vous trouverez dans cette partie des liens vers les produits de notre partenaire [Alpinstore](#), un site de e-commerce français, spécialiste de l'équipement outdoor, basé à Annecy.*

### Pour transporter vos affaires

- Un sac à dos confortable de 30 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 15kg

Découvrez dans notre Mag [comment bien faire son sac de randonnée](#).

### Pour randonner

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.

- Des [chaussures de montagne](#) tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Un short confortable et technique
- Des tee-shirts ou sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues
- [Bâtons de marche](#) (télescopiques), très importants pour faciliter la marche. Découvrez tous les [avantages des bâtons de randonnée](#) dans notre article dédié ou [comment choisir ses bâtons de randonnée](#)

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration !

### Pour le pique-nique du midi

- Votre kit « cuisine » : bol, boîte ou assiette en plastique, couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- 1 ou 2 gourdes (total d'1,5 L minimum) – obligatoire - ; une gourde thermos pour l'hiver

### Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection)
- Des lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou une veste imperméable type « softshell ou Gore-Tex » et éventuellement un pantalon imperméable

### Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)

- Maillot de bain et serviette pour les espaces de remise en forme (si précisé) ou les baignades
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, masques chirurgicaux, gel hydroalcoolique, pansements, compresses stériles et bandage, gazes, désinfectant, arnica en granules et aspirine etc (attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux).

Retrouvez ces conseils dans notre article « [qu'emporter avec soi en randonnée](#) ».

*Cette liste est donnée à titre indicatif et doit être adaptée en fonction du séjour et de la saison à laquelle vous partez.*

# INFORMATIONS PRATIQUES

## Le pays

France

## Formalités

? Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

## Adresses utiles

Office de tourisme Saint-Flour

17 bis Place d'Armes

15100 Saint-Flour

Téléphone : 04 71 60 22 50

Office de tourisme de La Carnourgue

18 rue de la ville

48500 La Carnourgue

Téléphone : 04 66 32 83 67

## Téléphone

Il peut arriver qu'il n'y ait pas de réseau mobile sur certaines parties de votre randonnée.

## Climat

Le climat est assez rude, typiquement montagnard. La neige couvre le plateau plusieurs mois par an. Mais dès le printemps, la nature explose ! Et l'été l'altitude tempère les températures qui sont très agréables.

## Devises

L'euro.

## Bibliographie

- Guide vert, Gorges du Tarn, Cévennes, Bas-Languedoc, éd. Michelin
- Guide de la Lozère, éd. La Manufacture
- Un été sur la montagne, école publique de Nasbinals
- Flore d'Aubrac, F. Nouyrigat, éd. du Rouergue
- Paroles de burons, Yves Garric, éd. Fil d'Ariane Rodez
- Une France Sauvage, L'Aubrac, Renaud Dengreville et Colette Gouvion, éd. du Rouergue

## Divers

Environnement

Sur le plan de la végétation, l'Aubrac constitue un milieu varié : grande forêt de hêtres au sud-ouest, petites forêts de résineux au nord et à l'est et au centre de grands pâturages où les arbres sont peu nombreux. Du fait de la grande variété de ces milieux et de leur préservation relativement bonne, la flore est très diversifiée : lis Martagon, calament à grandes fleurs (le fameux "thé d'Aubrac"), droséra (plante carnivore), canneberge, gentiane

pneumonanthe... Il n'existe aucune réserve naturelle alors que plusieurs sites, en particulier des zones humides, mériteraient une telle protection. Le projet de parc naturel régional de l'Aubrac permettra peut-être de faire évoluer la situation dans le sens d'une meilleure protection de l'environnement. Pour l'heure, n'existent que les zones Natura 2000. Celle de l'Aubrac aveyronnais recouvre la forêt domaniale d'Aubrac qui constitue l'une des plus belles hêtraies d'altitude de France.

Les randonnées se déroulent le plus souvent dans des espaces naturels sensibles ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas !

**Grand Angle**



FRALP0066 - Mis à jour le 16/01/2024

**Grand Angle**



FRALP0066 - Mis à jour le 16/01/2024