Grande Traversée du Massif Central, du Cantal à l'Aubrac

France Code voyage : FRALP0066

Randonnée liberté • Voyage itinérant 7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5

À 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. 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, ancienne baronnie des barons d'Apcher, on a l'habitude de tailler les piquets de clôture en granite ! Puis vient l'Aubrac, vaste plateau volcanique et granitique, caractérisé par ses paysages quelque peu mystiques dans lesquels vous allez randonner. C'est une terre qui a su conserver sa nature et son patrimoine : flore exceptionnelle, spécialités culinaires (aligot), architecture et activité pastorale.

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

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, randonnée 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 la rando 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.

Nuit à Nasbinals en demi-pension.

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

J5 Nasbinals - Refuge des Rajas

Une étape - 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. Accueil en demi-pension en refuge de montagne ; maison isolée au confort rustique mais dans un site unique au cœur de la vert pampa.

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 météos. Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 2 / 5

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.

Transport 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.

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 * ou **, 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 aux Rajas et à Saint-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

Ce circuit est prévu 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 Canourge.

Prolongez votre séjour

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

Dates de départ

Du 1er mai au 15 octobre départ impossible le mercredi

Votre budget

► 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)
- Nuit supplémentaire en hôtel à Saint-Flour en demi-pension
- Nuit supplémentaire en hôtel à la Canourgue en demi-pension

► Vos dépenses sur place

- Entrée au musée

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (https://www.grandangle.fr/conditions-vente) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinium). Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco. Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

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.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, 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. Etre 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.

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement

Pour randonner

- 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)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche

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 na pas développer
les odeurs de transpiration ! (Marque Icebreaker, Ruka, etc...).
D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé

Contre le soleil et la pluie

- Crème de solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Un coupe-vent
- Une cape de pluie ou un "Goretex"

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boite ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'1.5 Litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou » 2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)

Pour transporter vos affaires

- Un petit sac à dos confortable de 40 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée

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 na pas développer les odeurs de transpiration (marque Icebreaker, Ruka, etc...) !
D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Contre le soleil et la pluie
- Crème et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob (casque)
- Un coupe-vent
- Une cape de pluie ou un "Goretex"

- 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 10kg.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays
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).

► Santé
Se munir de la carte européenne d'assurance maladie, à demander à votre caisse d'assurance maladie au moins 15 jours avant le départ. Les conditions sanitaires sont analogues à celles de la France.

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.

Devise
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 FRALP0066 - Mis à jour le 23/07/2019 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 !