Grande Traversée du Massif Central, Gorges du Tarn – Saint Guilhem Le Désert

France | Code voyage : FRALP0067

Randonnée liberté• Voyage itinérant | 9 jours • 8 nuits • Rien à porter • Niveau : 3 / 5

Toute la richesse et la diversité des paysages du Massif Central se complète dans cette partie sud. Calcaire, schiste, granite, trois roches qui ont façonné des paysages spécifiques :

- Les Grands Causses et les Gorges du Tarn et de la Vis : une ambiance de liberté et d'immensité hors du temps, offrant des paysages verticaux et verdoyants contrastant avec l'horizontalité et le désert des Causses.
- Le Mont Aigoual : la vigie cévenole, dominant toutes les vallées alentours, permettant par temps clair de voir jusqu'aux Pyrénées et à la Méditerranée.
- Les Garrigues méditerranéennes…
-

C'est l'itinéraire est idéal pour parcourir le sud du Massif central en 10 jours, un circuit trans-cévenol qui se termine par le chemin de Saint-Guilhem de plus en plus populaire auprès des randonneurs.

Points forts

- La variété et richesse des paysages
- Découverte de grands sites : Gorge du Tarn, Cirque de Navacelles, St Guilhem
- L'itinéraire du Chemin de St Guilhem
- Le climat, senteurs et chaleur méditerranéens

EN BREF

La Canourgue
Sainte-Enimie
Causse
Sauveterre
Gorges du Tarn
Nivoliers
Causse
Mejean
Meyrueis
Mont Aigeual
Lesperou
Le Vigan
0
20 km
Navacelles
Causse
du Larzac
Le Ranquas
Pic Saint-Baudille
Saint-Guilhem
le-Desert

PROGRAMME

J1 • La Canourgue

Arrivée et installation à votre hébergement dans l'après-midi.
Nuit à la Canourgue en hôtel ** en demi-pension.

J2 • De la Canourgue à Ste Enimie

Montée vers le Causse de Sauveterre le long du Valat de la Curée. Traversée du Causse d'ouest en est par les petits hameaux et une alternance de paysages ouverts et forestiers jusqu'à Champerboux. Descente vers les Gorges du Tarn et le village médiéval de Ste-Enimie et sa source légendaire ...
7h30 de marche, dénivelé +645m, -730m, 28 km
Possibilité de raccourcir l'étape en réservant un transfert en taxi sur place.
Nuit à Ste Enimie en hôtel ** en demi-pension.

J3 • De Sainte Enimie à Nivoliers

Traversée du Tarn et montée sur le Causse Méjean, le plus spectaculaire ! A partir du Puech d'Allech, le paysage est quasi désertique jusqu'à Nivoliers. L'itinéraire emprunté est parallèle au chemin de St-Guilhem, l'étape à Nivoliers permet d'effectuer une étape plus équilibrée et de découvrir les plus belles parties du Causse.
5h à 6 heures de marche, dénivelé +670 m, - 185m, 14,5 km
Nuit à Nivoliers en chambres d'hôtes en demi-pension.

J4 • De Nivoliers à Meyrueis

Du hameau isolé de Nivoliers on aborde le « magique » causse Méjean (causse médian ou du milieu) avec ses paysages lunaires, l'architecture typique de ses hameaux et ses nombreux mégalithes.
Cette journée est marquée par la découverte du site exceptionnel de Nîmes le Vieux qui offre un relief constitué de rochers dolomitiques ruiniformes aux formes étranges. En fin d'étape, descente dans les gorges de la Jonte à Meyrueis.
5h à 6 heures de marche, dénivelé +270m, -519m, 14.5 km
Nuit à Meyrueis en hôtel * en demi-pension.**

J5 • De Meyrueis à l'Esperou

Montée vers le Mont Aigoual et son massif forestier en suivant une crête et l'itinéraire de l'ancienne draille du Calcadis menant au col de la Caumette et à Prat Peyrot. Si beau temps, possibilité de faire en aller-retour la montée à l'observatoire du Mont Aigoual pour son exposition météo (ouverte en saison), gratuite et qui vaut le coup d'œil tout comme la vue du sommet ! Descente par le col de la Serreyrède à L'Espérou.
6h à 7 heures de marche, dénivelé +910m, -395m, 17 km
Par le col d'Aigouail + 6 km, +1h30 de marche, dénivelé +165m.
Nuit à l'Esperou en hôtel ** en demi-pension.

J6 • De L'Esperou à le Vigan

Traversée de la forêt domaniale de l'Aigoual vers le versant sud par les petits cols de Montals, de la Broue et de la Sablière. Descente sur la vallée de l'Arre et Le Vigan. Contraste de l'étage montagnard aux forêts de sapins et hêtres avec la vallée profonde, plus chaude, cultivée de fruitiers aux senteurs méridionales...

6 heures de marche, dénivelé +285m, -1285m, 19,5 km

Nuit à le Vigan en hôtel ** en demi-pension.

J7 • De le Vigan à Navacelles

Montée sur le Causse de Blandas vers Montdardier par le rocher du Marquis dominant Avèze - rien à voir avec l'apéritif à la gentiane ! Ensuite traversée du causse jusqu'au village de Blandas avant de descendre dans le cirque de Navacelles, cas d'école d'hydrogéologie d'un méandre asséché !

6 à 7 heures de marche, dénivelé +690m, -575m, 23 km

Nuit à Navacelles en chambres d'hôtes en demi-pension.

J8 • Cirque de Navacelles à St Guilhem le Désert

Court transfert jusqu'au village de Saint-Maurice de Navacelles sur le causse du Larzac. Vous longez les gorges de la Vis par le haut jusqu'au hameau isolé du Ranquas. Remontez ensuite du vallon des Natges puis continuez vers le Cirque de la Séranne. Passage au col des Lavagnes dominés par les « Piochs » (sommets) de la Séranne et du Mont-Saint-Baudille. Vous empruntez alors la traversée du massif forestier de Saint-Guilhem, couvert de romarin, par le Cap du Ginestet et l'ermitage de Belle Grâce. Descendez enfin vers le Cirque de l'Infernet et Saint-Guilhem-le-Désert.

7 à 8h30 heures de marche, dénivelé +390m, -880m, 24.5 km

Nuit à St Guilhem le Désert en en hôtel **, gîte ou chambre d'hôtes selon disponibilités en demi-pension

J9 • St Guilhem le Désert

Fin du programme et de nos prestations après le petit-déjeuner.

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 3 / 5

Un itinéraire pour bon marcheurs. Pas de difficulté technique particulière, 5 à 7 heures de marche par jour sur bons chemins forestiers et sentiers. Ce 4ème tronçon de la Grande Traversée du Massif Central est plus long que les autres par le nombre de jours de randonnées consécutives, la longueur des étapes et dénivellations sont aussi plus conséquentes.

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. Vous retrouvez le soir vos bagages à l'hôtel.

Groupe

À partir de 2 personnes. Randonneur seul possible avec un supplément.

Durée

9 jours, 8 nuits, 7 jours de marche.

Dossier de voyage

Nous vous fournissons une carte détaillée de l'itinéraire, un "pas à pas" explicatif, l'accès à notre application GPS.

Confort

► Hébergement

Hôtels et chambres d'hôtes.

► 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

Demi-pension. Les dîners et petits déjeuners sont pris dans les hébergements.

Début / Fin

► Début

Le J1 dans l'après-midi à votre hébergement à La Canourgue.

► Fin

Le J9 après le petit-déjeuner à St Guilhem.

Prolongez votre séjour

Possibilité de nuit supplémentaire en 1/2 pension à La Canourgue ou St Guilhem le Désert.

Période de départ

Date de départ possible de mi-avril à mi-octobre.

Votre budget

► Les prix comprennent

- L'hébergement en demi-pension du diner du J1 petit-déjeuner du J9
- Le transport des bagages (si option choisie)
- Le dossier de voyage
- Les taxes de séjour
- L'assistance téléphonique

► Les prix ne comprennent pas

- Les déjeuners
- Les boissons
- Les transports de bagages (selon l'option choisie)
- Les visites éventuelles
- Les dépenses personnelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

► Options, suppléments et réductions

- Supplément chambre seule

  Pour les voyageurs seuls, le supplément chambre seul est compris dans le prix de base
- Nuit supplémentaire en hôtel à la Canourgue en demi-pension
- Nuit supplémentaire en hôtel à St Guilhem en demi-pension
- Navette retour de St Guilhem à La Canourgue

► Assurances

Vous pouvez souscrire une assurance complémentaire carte bancaire (CB), ou annulation + interruption de séjour et/ou une assistance rapatriement facultatives.

L'assurance annulation + interruption de séjour vous couvre hors frais de dossier, d'inscription et hors taxes aériennes. Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par nous, dans les cas et sous les conditions figurant sur le contrat : 2,7% du montant du séjour.

L'assistance rapatriement comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement : 1,2% du montant du séjour.

Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement : 3,6% du montant du séjour.

Assurance complémentaire CB pour l'achat du séjour avec une CB multiservices proposant les garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinium, American Express). Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB : 2.7 % du montant du séjour.

Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement pour les non-résidents européens. Nous consulter pour toute demande.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco.

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco ; il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès de l'assurance ; nous pouvons cependant bien volontiers vous y aider.

Accès

► En train

- Aller : Gare SNCF de Banassac-La Canourgue, ligne Paris - Clermont-Fd - Béziers. La gare est située à La Mothe, à 3 km du centre-ville de La Canourgue.

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

Retour : Depuis St-Guilhem-le-Désert, nous vous conseillons de prendre le bus régulier pour Montpellier, correspondances pour de nombreuses villes et TGV. Billet de bus à 1,5 € / trajet. Renseignements et horaires au 04 34 888 999 ou sur www.hérault-transport.fr ligne St Guilhem-Montpellier n° L308.

► En voiture

Aller : La Canourgue se situe en Lozère, sur l'autoroute A 75 Paris - Clermont-Fd - Béziers, à 180 km au Sud de Clermont-Ferrand et à 160 km au nord de Béziers et de Montpellier. Autoroute gratuite entre Clermont-Fd et Béziers, hormis le viaduc de Millau.

Pour établir votre itinéraire : www.via-michelin.fr

► Garer sa voiture

A La Canourgue, possibilité de laisser votre véhicule sur le parking privé de l'hôtel durant votre randonnée, ou sur les parkings de la ville.

► Revenir à sa voiture

En bus et train :

En navette, le plus simple et le plus rapide, à 10h30 depuis St Guilhem le Désert : 62 € / personne.

Depuis St Guilhem le Désert, se rendre à Ceyras ou Clermont l'Hérault avec le bus navette St Guilhem-Montpellier n° 308, 1 € le trajet ; puis rallier Millau avec le bus de ligne Montpellier Millau n° 301/381.

Renseignements et horaires au 04 34 888 999 ou sur https://www.herault-transport.fr/

De Millau à La Canourgue, TER Sncf, voir https://www.sncf-connect.com/
En taxi :
Les Taxi Burtin à St Jean de Fos au 04 67 57 98 10 ou 06.09.38.78.78 ou yvan@allo-taxicab.com.

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. 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)

Bagages

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
- 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
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 de l'Aubrac aux Gorges du Tarn
18 Rue de la Ville
48500 La Carnougue
Téléphone : 04 66 32 83 67

Office de Tourisme St Guilhem-le-Désert
3 parc de Camalcé
34150 Gignac
Téléphone : 04 67 57 58 83

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

Climat
Comme les paysages, les régions et climats associés sur le parcours sont variés :

Climat assez rude et sec sur les Causses et dans les gorges du Tarn, pouvant être très chaud en été, venté et froid si vent du nord, équivalent du Mistral.

Plus montagnard sur le Mont Aigoual, plus frais même en été, les températures étant tempérées par le massif forestier et l'altitude ; attention en début de saison, en avril voire mai, il peut rester encore beaucoup de neige si l'hiver a été rude. Le Mont Aigoual abrite la toute dernière station météo habitée du territoire, et a à son palmarès toute une série de records météo ....

En retrouvant les causses de Blandas et du Larzac et les garrigues de la Sérranne plus au sud, le climat méditerranéen prévaut, très chaud et sec en été, très agréable au printemps et automne, pluies violentes si perturbation venant de la mer.

Devise
L'Euro

Bibliographie

- Guide vert, Gorges du Tarn, Cévennes, Bas-Languedoc,
- éd. Michelin Guide de la Lozère, éd. La Manufacture
- Parc national des Cévennes, guide GALLIMARD
- Encyclopédie du Voyage Chemins de St Jacques, guide
- GALLIMARD Encyclopédie du Voyage Cévennes et Grand

Causses (Alain Gas), Edition Presse du Languedoc Un silence sur terre : le Causse, Edition du Rouergue

- Les Cévennes - De la montagne à l'Homme -
- Editions Privat L'épervier de Maheux de Jean Carrière
- Les Fous de Dieu et tous les livres de Jean- Pierre Chabrol
- Suite Cévenole, Le Camisard de l'Aigoual, et tous les livres d'André. Chamson

Environnement

L'itinéraire se déroule en partie dans la zone protégée du parc national des Cévennes, seul parc national habité en zone centrale. A ce titre toute activité se doit d'en respecter la charte, notamment en termes de protection : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat).

Un Parc national a une vocation à la fois de protection du patrimoine et de la biodiversité, d'éducation des jeunes publics, et de mise en valeur de ce patrimoine à travers des activités humaines – agriculture, exploitation forestière, tourisme… - respectueuses de ces espaces naturels remarquables, et qui peuvent concourir au maintien du caractère du Parc

Les massifs forestiers cévenols et de l'Aigoual sont très sensibles en été aux feux de forêts et la flore méditerranéenne qui s'y trouve est très fragile, et pour de nombreuses plantes très protégées.

Il est important de bien suivre les pistes et sentiers et de respecter les recommandations de la charte du Promeneur en Forêt de l'Office National des Forêts qui règlemente cette zone : feux interdits et interdiction de fumer en forêt, respect des animaux (ils sont chez eux) et des plantes que l'on ne cueille pas (une fleur arrachée ne repousse pas !), on rapporte ses détritus.

La flore méditerranéenne des Causses et des garrigues est rare et très fragile, on ne cueille pas les plantes (une fleur arrachée ne repousse pas !).

L'eau peut devenir une denrée rare en Cévennes en été, merci de ne pas la gaspiller inutilement, elle est indispensable aux hommes, aux animaux d'élevage et à la lutte contre les incendies.

Lors de sa 35e session du 28 juin 2011, le Comité du Patrimoine mondial de l'Unesco a adopté la déclaration de valeur universelle exceptionnelle des Causses et des Cévennes, paysage culturel de l'agro-pastoralisme méditerranéen, sur la liste du patrimoine mondial de l'humanité.

Plus de 4.000 ans après, ils se livraient encore il y a quelques jours à la pratique ancestrale de la transhumance sur une terre parmi les moins densément peuplées de France. Les bois couvraient autrefois la quasi-totalité du territoire. L'élevage extensif et la culture, dans les dolines (dépressions circulaires) ou sur les terrasses, ont dégagé l'espace et conféré une unité à des paysages contrastés: à l'ouest, les imposants plateaux calcaires des Causses (Larzac, Causse Méjean…), incisés par les gorges du Tarn, de la Dourbie ou de la Jonte; à l'est, les vallées cévenoles boisées; au milieu et au nord, les massifs granitiques (mont Lozère, mont Aigoual), qui culminent à 1.699 m et où est juchée la dernière station météo de montagne habitée en France.