



OCCITANIE

Randonnez en Aveyron : des Gorges du Tarn au Larzac

À partir de
865 €

EN RÉSUMÉ

 **DURÉE** 6 jours

Niveau 2/5 **NIVEAU** Intermédiaire

 **PÉRIODE IDÉALE** Juin à septembre

LES SPORTS



Randonnée

EN QUELQUES MOTS

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.

LES POINTS FORTS

- ✓ Simplicité et convivialité
- ✓ L'esprit guinguette !
- ✓ Une gastronomie légendaire
- ✓ La culture et l'accueil paysan

BUDGET

Période idéale : **juin à septembre**

Prix par personne du séjour en base chambre double ou twin à partager en hôtel *** à Millau.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et l'encadrement
- Hébergement en hôtel ***
- 5 nuits en B&B
- 1 diner entre amis
- 1 diner à notre meilleure table en ville
- 1 diner sur le marché de producteur
- 1 diner guinguette décontractée
- Les pique-niques

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le diner libre du J2 en ville ou sur le marché de producteur de Millau
- Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez-vous.
- L'assurance
- Les boissons
- Les consommations et dépenses personnelles

OPTIONS

- Chambre individuelle 225€ (à demander dans la rubrique "Demandes spéciales" de la page options)
- Nuit supplémentaire en B&B avant ou après votre séjour en chambre individuelle : 105€
- Nuit supplémentaire en B&B avant ou après votre séjour en chambre double ou twin : 75€

Vous pourrez sélectionner ces options en cliquant sur "Réserver votre séjour".

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 Millau



PETIT-DÉJEUNER libre
DÉJEUNER libre

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 librement dans Millau...
... Puis, vous retrouverez votre accompagnateur vers 18h pour le dîner dans une ambiance conviviale, en terrasse s'il fait beau, bien sûr.

JOUR 2 Les Gorges de la Jonte - Le Causse Méjean - Les Gorges du Tarn...



DÎNER libre

Randonnée sur les corniches en remontant les gorges de la Jonte. Vous passerez par le vase de Sèvres, le vase de Chine et le balcon du vertige avant de traverser le causse Méjean vers la rive gauche des gorges du Tarn pour une belle pause baignade. Retour à Rozier par le GR736.

Soirée libre à Millau, marché nocturne dans les ruelles de la ville ou une guinguette sur le pouce en toute simplicité.

Temps de marche : 6h à 6h30 - Dénivelée positive et négative : 650m - Distance : 14km

JOUR 3 Les corniches du Causse Noir - Le Cirque de Madasse - L'Ermitage St Michel



Au départ de la réserve intégrale Natura 2000 de Madasse, le parcours au-dessus des gorges de la Jonte passe par le point sublime et rejoint l'ermitage St Michel dont les échelles qui mènent aux promontoires offrent un panorama tout simplement exceptionnel. Pour le dîner, l'une de nos meilleures tables à Millau vous attend. Terrasse ou patio, dégustation des meilleures spécialités de l'Aveyron !

Temps de marche : 5h à 6h00 - Dénivelée positive et négative : 510m - Distance : 11km

JOUR 4 Le Larzac nord-est - Montredon



DÎNER libre

Depuis les Canalettes, le parcours se faufile entre les vieilles pierres et les failles géologiques avant d'arriver aux sources du Durzon pour la pause déjeuner. L'eau est à peine à 12° en plein été, c'est rafraîchissant, mais tellement bon ! Des marchés paysans s'installent pour nous faire découvrir toutes les spécialités locales. En été, nous irons à celui de Montredon, autrement, nous irons flâner dans les ruelles de Millau ou d'ailleurs. Soirée libre.

Temps de marche : 4h30 à 5h00 - Dénivelée positive et négative : 300m - Distance : 13km

JOUR 5
**Le Larzac sud-ouest
- Roquefort**

Un parcours inattendu, sur le plateau du Larzac, qui passe par le Rocher du Lion, la vallée du Cernon, domine le Cirque de Tournemire et vous mène au cœur du massif à travers les histoires géologiques : Lavognes, dolines, cirque et grottes à l'origine du fromage de Roquefort, seront le théâtre d'une aventure pleine nature. Ce soir, nous dînerons en ferme Auberge sur le Larzac.

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

JOUR 6
Millau

DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

Fin du séjour après le petit déjeuner à Millau

Le vendredi, c'est aussi le jour du marché hebdomadaire de la ville. Vous pourrez en profiter pour faire une pause aux halles de Millau avant de rentrer chez vous !

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Randonnée moyenne à difficile. Itinéraire demandant un minimum d'expérience sur sentiers de moyenne montagne généralement bien matérialisés.

Un petit entraînement à la marche en montagne peut être nécessaire, notamment pour faire face au dénivelé et à la longueur de la marche. Le sentier n'est pas toujours de bonne qualité et il peut y avoir des passages dans des cailloux, compliquant un peu la marche et la rendant plus pénible.

- 4 à 6h de marche sur la journée (hors temps de pause)
- Dénivelée positive comprise entre 500 et 700m

ENCADREMENT

Les groupes sont constitués de 4 à 15 personnes + encadrement.

ALIMENTATION

Les dîners seront pris en restaurant, sur les marchés de 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 repas froids du midi sont préparés par notre accompagnateur, nos partenaires ou pris sur le pouce sur un marché !

HÉBERGEMENT

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...

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Arrivez à Millau à partir de 14h.

Vous pourrez vous installer directement à votre hôtel et en profiter pour vous balader librement dans Millau. Et retrouvez votre accompagnateur vers 18h pour le dîner dans une ambiance conviviale, en terrasse bien sûr.

FIN DU SÉJOUR

Fin du séjour après le petit déjeuner le J6 à Millau.

DÉPLACEMENT

Nous avons organisé ce séjour sur la base d'un petit groupe de 9 à 12 personnes environ. Il est évident que nos minibus ne comportant que 9 places, nous ne pouvons donc pas prendre tout le monde à bord pour les déplacements inhérents à ce séjour.

La réalité de notre territoire, l'Aveyron, avec les Gorges du Tarn et le Larzac, impose de se déplacer et de faire parfois 35 à 40 minutes de route pour se rendre au point de départ de la randonnée. 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.

Pour prendre en compte cette contrainte logistique incompressible, nous vous demanderons sûrement d'utiliser votre véhicule personnel et de nous aider à organiser ces transferts.

BAGAGES ET TRANSFERT

Vous ne porterez que vos affaires pour la journée.

EQUIPEMENT

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

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.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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.

Eviter les anoraks et proscrire les équipements trop chauds et encombrants.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 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 !

GUIDE DE VOYAGE

L'OCCITANIE EN QUELQUES MOTS

L'Occitanie est la deuxième région la plus grande de France. Elle regroupe les anciennes régions Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées.

Regorgeant de nombreuses merveilles, vous serez notamment charmés par ses majestueuses cités médiévales, ses plages de rêves et ses montagnes vertigineuses à explorer. Entre lieux culturels à visiter et activités à mener, ce qui est certain, c'est que vous ne vous ennuierez jamais.

Des randonnées en montagne dans les Pyrénées, en passant par la ville rose et dynamique de Toulouse, puis Carcassonne et sa cité médiévale, le tout en longeant le Canal du Midi pour finir par un petit plongeon dans la Méditerranée... Laissez-vous séduire par les douces saveurs qui règnent dans cette région.