



Pessac, le 12 novembre 2024

NOTICE D'INFORMATION

Un tour en AUBRAC :

5 jours de marche

du 31 mai au 06 juin 2025



L'Aubrac, Alto Braco ou « lieu élevé » en langue d'Oc, est une vaste étendue aux frontières de trois départements l'Aveyron, le Cantal et la Lozère où vivent harmonieusement l'homme et la nature. Ses prairies sauvages, où paissent les vaches au nom éponyme, à la robe de couleur miel et aux yeux soulignés de noir, sont également réputées pour être le berceau d'une cuisine des terroirs dont l'aligot en est le flambeau.

L'altitude de l'Aubrac s'échelonne de 200 m en fond de vallée à 1469 mètres au signal de Mailhebiau, le point culminant (où nous passerons). Le climat est typiquement montagnard, avec des hivers longs et rudes où la neige envahit le plateau balayé par la tourmente. Mais dès le printemps, la végétation renaît riche d'une flore exceptionnelle, abritant plus de **1000 espèces de plantes** dont certaines sont très rares.

Nous cheminerons principalement sur des drailles, c'est-à-dire sur des chemins de transhumance pour les troupeaux ("draille" ou "dralho" en occitan) au milieu des estives (pâturages) de l'Aubrac.

Nous randonnerons juste après la traditionnelle fête de la transhumance.

1. PROGRAMME

Samedi 31 mai 2025

Rendez-vous au hameau de Nozieres (AUMONT AUBRAC) en fin de journée.

Le trajet ne fait pas partie de la prestation. Pour information, en voiture, il y a 500 km (environ 5 heures hors pause par A89).

Nota : Nozieres, Aumont Aubrac et d'autres communes ont fusionné au sein d'une commune nouvelle appelée désormais PEYRE EN AUBRAC (48130).

Arrivée, installation et dîner au gîte « les chalets de Nozieres ».

Il s'agit de 2 Chalets de 7 places avec chambres de 2 ou 3 personnes.

Restauration : en 1/2 pension avec viande Aubrac produite sur place et servie aux repas.

Les véhicules seront garés près du gîte en attendant notre retour.

Attention, chacun devra prévoir le panier repas du dimanche midi, au départ de Pessac, car le gîte ne fournira qu'un sandwich.

Dimanche 01 juin 2025

Petit déjeuner, puis départ vers le hameau de GIBERTES sur la commune de « le Buisson », pour le gîte de « la grange du Gibertes ».

Randonnée de 24kms, 405 m de dénivelé positif et 297 m de dénivelé négatif.

Altitude max 1224, altitude min 999, IBP 65.

On passera devant « le petit Versailles du Gevaudan », le château de la Beaume, situé dans le Massif Central à 1200 mètres d'altitude près de la commune de Prinsuejols. La Beaume est un château privé, classé monument historique, qui a conservé une grande partie de son décor d'origine. On peut le visiter (9€ par personne non compris dans le prix du séjour). On fera les réservations en fonction de ce que décidera le groupe.

Le Gîte est une ancienne grange complètement rénovée en 2024, avec ses murs en granit et sa toiture en lauze d'une capacité de 14 personnes.

Le dîner sera servi par Virginie et Pierre qui ont repris cette ferme familiale.



Lundi 02 juin 2025

Petit déjeuner, puis départ avec le panier repas vers le refuge de RAJAS (48130 ST Pierre de Nogaret).

Randonnée de 20 kms, 586 m de dénivelé positif et 383 m de dénivelé négatif.

Altitude max 1393 m, altitude min 1118, IBP 67.

Nous emprunterons la D11 sur quelques mètres avant de bifurquer vers Chantegrenouille et Saint-Laurent-de-Muret et longer la montagne de Bonnecombe par le GR de pays « tour des monts d'Aubrac ». Nous rejoindrons enfin le refuge des Rajas situé au pied du Signal de Mailhebiau et aux sources du Bès, dans un écrin de verdure où nous ferons une halte pour la nuit.

Le gîte est situé à 1340 m d'altitude. Il est très isolé, typique. C'est un ancien buron (c'est-à-dire un lieu où l'on fait le fromage pendant l'estive dans les montagnes).

Attention, peu de réseau téléphonique ! Le refuge des Rajas offre un très bel abri au marcheur itinérant et se situe au milieu d'un champ d'énormes roches granitiques.

Il est le lieu de tournage d'une scène du film 'Saint-Jacques...La Mecque (2005)

23 places : 3 chambres ou dortoirs, pas de chauffage autre que la cheminée quand il y a du bois...

Des couvertures sont toutefois à disposition ainsi que des douches chaudes.

Repas servi, petit déjeuner et panier repas.

Mardi 03 juin 2025

Petit déjeuner, puis départ avec le panier repas vers le GITE D'ETAPE SAINT ANDRE à St Chely d'AUBRAC.

Randonnée de 22 kms, 233 m de dénivelé positif et 654 m de dénivelé négatif.

Altitude max 1440 m, altitude min 812, IBP 65.

En repartant, pour profiter des paysages grandioses de l'Aubrac, nous ferons un petit détour par le signal de MAILHEBIAU et sa table d'orientation. À 1.469 mètres, nous foulerons le plus haut point de l'immense plateau de l'Aubrac. Dénudé de tout arbre, le signal de Mailhebiau nous offrira une très jolie vue sur les montagnes du Massif Central.

A travers champs nous arriverons près de L'emblématique « croix de la rode ». Cette croix de granit et de basalte aurait été érigée en 1377 par les seigneurs de Peyre ; elle est érigée au croisement de deux drailles (chemin de transhumance).



Nous poursuivrons sur un plateau désertique habité par le vent, puis au travers de la forêt domaniale d'Aubrac. Nous alternerons alors entre passages en forêt et chemins bordés de pierres sèches, sur l'ancienne voie romaine. Celle-ci (la voie romaine d'Agrippa) reliait Toulouse et Bordeaux à Lyon, en passant par l'Aubrac.

Enfin, nous descendrons vers à St Chely d'Aubrac, qui représentait autrefois « le bout de l'enfer ».



Arrivée au gîte d'étape saint André

Ce gîte se situe à la croisée des chemins de Compostelle (le GR®65), du chemin de Saint Guilhem et du tour des Monts d'Aubrac. Il a une capacité de 30 personnes.

Nous y serons en $\frac{1}{2}$ pension.

Mercredi 04 juin 2025

Petit déjeuner, puis départ avec panier repas vers NASBINALS.

Randonnée de 24 kms, 687 m de dénivelé positif et 318 m de dénivelé négatif.

Altitude max 1365 m, altitude min 810, IBP 76

A contre sens du chemin de Compostelle, nous croiserons beaucoup de pèlerins se dirigeant vers St Jacques.

Nous passerons à AUBRAC, lieu de festivités pour accompagner les troupeaux qui sont en transhumance vers les plateaux de l'Aubrac.

Avant de rejoindre notre gîte, nous irons visiter la cascade du Déroc qui est un des trésors que la nature a façonné au fil du temps. Cette cascade est la plus haute cascade du plateau de l'Aubrac.

Nous ferons ensuite le tour du lac des Salhiens.

Les prairies humides et tourbeuses autour du lac présentent un grand intérêt écologique et abritent un grand nombre d'espèces animales et végétales, telles que l'écrevisse à pattes blanches, l'andromède, différentes sous-espèces de laiches, la drosera rotundifolia, ...

Nous serons accueillis dans le gîte NADA, d'une capacité d'accueil de 38 places, aménagé dans une grande bâtisse de granit. 2 dortoirs de 7 lits chacun nous y attendent.

La restauration et les paniers repas du lendemain seront assurés dans un des restaurants de Nasbinals situés à proximité du gîte.

L' A.S.C.P.A Rando a été déclarée à la préfecture de la Gironde le 30 mai 1994 sous le N° W332000777

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382
Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.

Jeudi 05 juin 2025

Petit déjeuner, puis départ pour les chalets de Nozières où nous passerons la nuit et récupérerons nos voitures.

Randonnée de 22 kms, 254 m de dénivelé positif et 377 m de dénivelé négatif.

Altitude max 1256 m, altitude min 1058, IBP 53.

Toujours à contre sens du chemin de Compostelle sur le GR®65, nous traverserons Montgros, Rieutort d'Aubrac, Féneyrols jusqu'à Blattes où nous prendrons le GRP « tour des monts d'Aubrac » pour rejoindre Nozières, point final de notre parcours.

Cette dernière étape de notre tour de l'Aubrac fait encore la part belle aux immensités désertiques du Plateau de l'Aubrac.

Vendredi 06 juin 2025

Petit déjeuner.

La prestation se termine là. Comme pour le trajet aller, le retour en covoiturage organisé par les participants n'en fait pas partie.

2. HEBERGEMENT

- Hébergement en gîtes d'étape en demi-pension, en chambre collective ou dortoirs.
- Prévoir linge de lit, linge de toilette et une boîte type tupperware pour panier repas, couverts et gobelet.

3. MODALITES DU SEJOUR

Nombre de participants :

14 personnes maximum y compris les animateurs.

Conditions :

- Etre adhérent à l'ASCPA randonnée pédestre,
- Etre licencié (licence individuelle avec responsabilité civile 2024-2025),
- Etre apte médicalement à la randonnée pédestre,
- Etre capable de faire 5 randonnées journalières successives de 23 km en moyenne, pouvant aller jusqu'à 24 km, d'un IBP compris entre 54 et 76,
- Transport en covoiturage avec les voitures personnelles.

Matériel nécessaire :

- chaussures de randonnées à tige haute,
- des bâtons (facultatifs mais recommandés),
- le sac à dos de randonnées contiendra :
 - votre licence, carte d'identité, carte vitale,
 - votre fiche de renseignements d'urgence actualisée,
 - une couverture de survie,
 - 1,5L d'eau minimum,

- une trousse individuelle de secours, adaptée à vos besoins et contenant, outre vos éventuels médicaments, le nécessaire permettant de faire face aux petits tracas (ampoules, coupures, piqûres, etc...),
 - des vêtements de randonnée adaptés à tous les temps (vent, froid, orage, pluie, chaleur, etc.),
 - des protections solaires adaptées
 - nécessaire pour le pique-nique (boîte, couverts, gobelet),
 - aliments énergétiques,
 - vos médicaments si vous êtes en cours de traitement.
- Nota : prévoir un sac suffisamment grand pour prendre le panier repas fourni

Par ailleurs vous devrez avoir, ente autre, dans le sac qui sera transporté par la malle postale :

- drap de sac (des couvertures sont fournies dans le gîte et le refuge)
- chaussures légères pour l'intérieur des gites
- nécessaire de toilette, serviette, lampe frontale (conseillée),

4. CONCERNANT LE PORTAGE DES BAGAGES :

- Il est assuré par la Malle postale
- Un seul bagage par personne de taille raisonnable ne dépassant pas 13kg, et ne contenant pas d'objet de valeur.
Il comportera deux étiquettes :
 - sur l'étiquette de la Malle postale « LE CLERC ERIC »
 - sur la deuxième étiquette, votre nom avec adresse et numéro du portable.

5. COUT DU SEJOUR

Prix : 420 € par personne.

- Ce prix comprend :
 - L'hébergement en pension complète (demi-pension + panier repas), du dîner du 31 mai au petit déjeuner du 06 juin, nota : prévoir d'emporter un complément pour le pique-nique du dimanche 01 juin, seul un sandwich est préparé par le gîte,
 - L'accompagnement des randonnées par un animateur de l'association,
 - La taxe de séjour,
 - Le transport journalier des bagages entre les différents lieux de séjour, (un seul bagage maxi par personne maximum 13kg),
 - la contribution immatriculation tourisme.
- Ce prix ne comprend pas :
 - La souscription aux assurances facultatives : « annulation et interruption de voyage », « bagages », « assistance voyageur ». (voir notice d'assurance sur le site internet du club),
 - Les covoiturages aller et retour depuis Pessac,
 - Les aliments énergétiques (barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits, chocolat) que vous mettrez dans votre sac,
 - Les boissons consommées à l'hébergement et non comprises dans les repas,

- Les visites optionnelles,
- Les dépenses personnelles,
- D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme compris.

6. INSCRIPTION

Pré-inscription :

Par mail à eric.leclerc86@sfr.fr en précisant : nom, prénom, n° de licence, volontariat éventuel pour prendre voiture personnelle et si oui nombre de places offertes.

Date limite de préinscription : 28/11/2024

Si nécessaire, une liste d'attente sera établie.

Inscriptions :

Votre inscription sera définitive lorsque vous aurez renvoyé votre bulletin d'inscription signé, accompagné d'un acompte (par chèque à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre ou par carte bancaire).

Courrier à adresser à : Anne Dussubieux, Résidence Château du Vallon - Bât. D2, 75 Avenue Léon Blum, 33600 PESSAC.

Inscriptions avant le 15 décembre 2024.

7. PAIEMENT

- Acompte de 150 € à l'inscription, avant le 15 /12/2024
- Primes d'assurance facultatives à l'inscription (chèque spécifique),
- Solde de 270 € au plus tard le 30/04/2025.

Tous les chèques doivent être à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre et envoyés à Anne DUSSUBIEUX - Résidence du Château du Vallon Bât. D2 - 75 Avenue Léon BLUM - 33600 PESSAC.

Nota : Joindre lors de votre inscription les 2 chèques (acompte et solde). Le solde ne sera pas encaissé avant le 30/04/2025.

Vous pourrez également payer votre séjour par carte bancaire et ainsi bénéficier de l'assurance voyage liée à ce moyen de paiement.

*Notez cependant que **les niveaux de couverture varient** d'une carte bancaire à une autre. Une même carte (Visa ou Mastercard) peut proposer des **prestations différentes** (plafonds ou franchises, exclusions..) selon la banque qui l'émet. Assurez-vous donc de connaître parfaitement les garanties de la vôtre. Prêtez attention aux **conditions spécifiques** qui s'appliquent.*

Les modalités de paiement par carte bancaire vous seront communiquées lors de l'envoi de votre bulletin d'inscription.

8. CONDITIONS D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION

Toute annulation postérieure à l'inscription ne donnera lieu à aucun remboursement des sommes versées.

- Annulation entre le 15/12/2024 et le 30/04/2025, le versement de 150 € est conservé.
- Annulation après le 30/04/2025, le versement de 270 € est conservé, soit la totalité du montant du séjour.

Dans le cas de paiement par carte bancaire seules les sommes versées au-delà du montant de l'acompte seront remboursées pour toute annulation entre le **15/12/2024**, et le **30/04/2025**.

9. CESSION DU SEJOUR :

Au moins 7 jours avant le départ, un voyageur peut céder son séjour à un autre membre de l'ASCPA Rando remplissant les mêmes conditions que lui. Il en informera alors immédiatement et formellement l'organisateur. Le participant remplaçant (cessionnaire) devra remplir aussitôt un bulletin d'inscription en double exemplaire et s'acquitter sans délai du montant du séjour et éventuellement des primes d'assurances facultatives. Les sommes versées par le cédant lui seront remboursées après déduction de la contribution EIT et UEIT, des primes d'assurances éventuellement souscrites, du surcoût des éventuelles options, et des éventuels frais administratifs associés au changement de participant.

10. ASSURANCES FACULTATIVES

Vous aurez la possibilité de souscrire, lors de l'inscription définitive, aux assurances individuelles facultatives au moyen du bulletin de souscription assurances mis à votre disposition au moment de l'envoi du bulletin d'inscription.

Les conditions générales de vente sont disponibles sur le site internet du club (<https://ascparando.com/sorties-decouverte/>)

11. RESPONSABLES DE LA SORTIE

Eric LE CLERC
Dominique TRINET

12. CORRESPONDANT TOURISME

Anne DUSSUBIEUX