



LE SPÉCIALISTE DES CHEMINS DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

LE CHEMIN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE La Via Tolosona : De Lodève à Castres



Appelé également la « via Tolosana » ou la « route de Provence », le chemin d'Arles vient d'Italie. Il aborde des villes et villages de renom (Arles, St Gilles, St Guilhem le Désert, Montpellier, Castres, Toulouse, Auch, Marciac, Oloron Sainte Marie, Jaca...). Après avoir traversé une partie de la Camargue et de la garrigue du Languedoc, il passe au pied du plateau du Larzac, gravit le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc et longe le Canal du Midi jusqu'à Toulouse. Puis, il traverse le département agricole du Gers avant de remonter la vallée d'Aspe dans les Pyrénées jusqu'au col du Somport (à 1632 m d'altitude) et de rejoindre les autres chemins de Saint-Jacques à Puente la Reina en Navarre espagnole.

Au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, le parcours sinue entre la crête de l'Espinouse et les Monts de Lacaune qui culminent à 1267 m, puis c'est l'arrivée sur le plateau des lacs (La Salvetat-sur-Agout et Anglès) avant de rejoindre la ville de Castres.



9 jours - 8 nuits - 7 jours de marche.

JOUR 1 : LODEVÉ

Accueil et installation en fin d'après-midi en hôtel à Lodève.

JOUR 2 : LODEVÉ – JONCELS

23,5 km 6h environ + 550m / - 350m



Succession de forêts de hêtres, de chênes blancs, de chênes verts, de résineux parfois mêlés. Contemplation en contrebas d'une tache de lumière irisée, le lac de Salagou, retenue artificielle qui se glisse entre chaque colline les transformant en presqu'îles. Arrivée à Joncels où, dès le VIIème siècle était édiflée une abbaye bénédictine dont les bâtiments sont aujourd'hui démantelés.

JOUR 3 : JONCELS - SAINT-GERVAIS-SUR-MARE

23,5 km 6h environ + 750m / - 700m



Transfert vers la Séguinerie. Le GR 653 suit maintenant un cheminement en crête qui exige plus d'efforts. Départ le long de l'échine des Monts d'Orb jusqu'à la découverte de Saint-Gervais-sur-Mare. Le village marque la fin de l'étape entre ruelles en escalier, passages couverts, maisons des XVIème et XVIIème siècles qui rappellent le passé.

JOUR 4 : SAINT-GERVAIS-SUR-MARE - MURAT-SUR-VEBRE

24 km 6h à 7h environ + 700m / - 250m



Entrée dans le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc. Les signes les plus visibles de la faune et de la flore méditerranéenne s'estompent peu à peu. Les forêts sont plus denses et les résineux sont partout présents. Le parcours est jalonné de croix ornées de coquilles et de vestiges tels que la chapelle Saint-Eutrope (hors GR). Au pied du sommet de

l'Espinouse (1124 m), le col du Ginestet marque la frontière entre les régions du Languedoc-Roussillon et du Midi-Pyrénées.



JOUR 5 : MURAT-SUR-VEBRE - LA SALVETAT-SUR-AGOÛT

21 km

6h environ

faibles dénivelés



Au-dessus du village de Candoubrese dresse le dolmen de Castelsec et plus loin c'est la découverte de deux menhirs preuve de la trace mégalithique de l'homme en ces lieux. Puis, passage par Villelongue, village de schiste en bordure du lac artificiel de Laouzas situé à une altitude de 790 m.

JOUR 6 : LA SALVETAT-SUR-AGOÛT – LE RECLOT

30 km

7h environ

faibles dénivelés



Départ de la Salvetat-sur-l'Agoût et de son lac en suivant l'Agoût. Traversée de vastes forêts ponctuées de maisons isolées et de villages disséminés. A mi-chemin, passage du département de l'Hérault pour celui du Tarn.

JOUR 7 : LE RECLOT – NOILHAC (Nuit au Rialet)

16,5 km

4h environ

faibles dénivelés



L'étape du jour chemine par le village de Boissezon qui conserve quelques vestiges de murailles d'un village fortifié et d'une église romane. Continuation de la marche vers Noilhac. ***Transfert en taxi vers votre hébergement.***

JOUR 8 : NOILHAC – CASTRES

12 km

3h à 4h environ

faibles dénivelés



Transfert en taxi vers Noilhac. Pas de difficulté particulière pour l'ultime étape de ce parcours qui vous conduit en terre occitane dans la ville de Castres. Etape courte qui vous laissera le temps de découvrir cette charmante ville.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



JOUR 9 : CASTRES



Fin du séjour à Castres après le petit-déjeuner.



Lunas et les vestiges de son ancienne chapelle Saint-Georges
Village médiéval de Saint-Gervais-sur-Mare
Salvetat-sur-Agout et son village fortifié
Anglès et son château de Campan du XVème siècle

> DATES

Du 1^{er} Avril au 31 Octobre, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hôtels.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée de un ou deux jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

> LE PRIX COMPREND

- La ½ pension
- Le Carnet de Route (documentation pour la réalisation de la randonnée)
- Les transports de personnes les J7 et J8
- Le transport des bagages entre les hébergements selon la formule choisie
- Les taxes de séjour



> LE PRIX NE COMPREND PAS


- Les assurances
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion, les navettes ou taxis pour récupérer votre voiture et pour raccourcir certaines étapes.
- Les frais de parkings
- Les transferts gare-hôtel ou aéroport-hôtel à l'arrivée et au départ
- Les frais d'inscription (+15€ par personne)
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20 € par dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45€ par dossier)

> ACCUEIL / DISPERSION

Le rendez-vous : En fin d'après-midi à votre hébergement à Lodève.

La fin du séjour : Le lendemain de votre dernier jour de marche à Castres après le petit-déjeuner.

> NIVEAU

 Entre 4 et 8 heures de marche par jour, sans difficulté technique. Seule les 3 premières randonnées possèdent du dénivelé.

ATTENTION A LA CHALEUR EN ETE SUR CE CHEMIN. Les températures peuvent passer les 30°.

> HEBERGEMENTS

Accueil en ½ pension en hôtels de différentes catégories ou en chambres d'hôtes selon les disponibilités (douche ou bain et WC dans la chambre le plus souvent).

Pour des raisons d'organisation, l'accueil et l'installation dans certains hébergements ne peut se faire avant 16h/16h30.

Lorsqu'il n'y a pas de disponibilité à une étape du programme décrit ci-dessus, nous vous proposons deux nuits consécutives à l'étape précédente ou à l'étape suivante et nous organisons les transferts correspondants (supplément possible). Votre itinéraire à pied n'est pas modifié.



Pour pouvoir réaliser les étapes du programme, nous vous conseillons de réserver le plus tôt possible.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne : <http://chemindecompostelle.com/punaisesdelit/index.html>

› RESTAURATION

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis vers 8H. Si vous souhaitez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec chaque hôtelier la veille, si cela est possible.

Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu dans la majorité des hébergements).

› REPAS DE MIDI et LISTE DES COMMERCES

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix. Vous pouvez les commander directement la veille à l'hôtelier (à payer sur place, de 7 à 10€ par

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



personne selon les établissements) ou les acheter dans les villages aux commerces existants.

Le topo-guide fourni dans votre carnet de route vous renseigne sur les possibilités de ravitaillement dans les commerces, à l'étape et/ou sur le chemin.

> TRANSPORT DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés par notre transporteur de bagages entre chaque étape en fin de matinée ou dans le courant de l'après-midi. Livraison pour 18 H

ATTENTION :

Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 H et de ne prévoir IMPERATIVEMENT QU'1 SEUL BAGAGE PAR PERSONNE NE DEPASSANT PAS 13KG ; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (13 kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.

Valise rigide déconseillée, nous déclinons toute responsabilité sur les dommages de ce type de bagage.

Nous vous invitons à vous munir d'un petit sac à dos pour transporter vos effets personnels de la journée.

Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes valises le NOM de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).

> ACCES

* ALLER :



Train :

Gare SNCF de Montpellier.

Pour rejoindre Lodève depuis Montpellier, bus de ligne de la compagnie Hérault transport. Pour connaître les horaires et prix en cours, consultez le site <http://www.herault-transport.fr/> ligne 301/381 ou l'Office de Tourisme de Lodève – Tél. : 04 67 88 86 44.



Voiture :

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



Pour votre itinéraire, consulter les sites internet www.viamichelin.fr ou www.mappy.fr

Le stationnement est en principe gratuit à Lodève (parking de l'Esplanade et parking municipal situés à proximité de l'Office de Tourisme), toutefois il est utile de vérifier auprès de l'Office de Tourisme avant de garer son véhicule - Tél : 04 67 88 86 44.

* RETOUR :



Train :

Gare SNCF de Castres



Voiture :

Pour retrouver votre véhicule à Lodève : train puis bus de ligne via Montpellier.

> DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons, au versement du solde, un dossier de voyage comprenant la liste des hébergements et le topo guide (**1 topo-guide par chambre réservée**). Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé 20€ / dossier.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Les bagages :

- 1 sac de voyage souple ; évitez les valises, qui sont plus encombrantes, et limitez le poids de vos affaires à 10 kg maximum
- 1 petit sac à dos de 30 litres minimum pour les affaires de la journée.

Les vêtements :

- 1 veste imperméable et respirante (type gore-tex)
- 1 fourrure polaire ou 1 pull
- 1 cape de pluie (poncho)
- 1 pantalon de marche
- 1 paire de gants fins
- 1 bonnet
- 1 short
- 1 maillot de bain + serviette
- plusieurs paires de chaussettes (pas trop grosses)
- des sous-vêtements



- 1 paire de tennis
- 1 survêtement ou vêtement ample pour le soir

Le matériel :

- 1 paire de chaussures de marche ayant déjà servi
- lunettes de soleil, crème solaire et protection des lèvres
- 1 chapeau
- 1 gourde (prévoir 2 à 3 litres par personne et par jour en été)

La pharmacie :

- 1 petite pharmacie personnelle (gaze, élastoplaste, antalgique, double peau pour les ampoules, boules Quies...)

Divers

- votre appareil photo
- vos papiers d'identité

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

