



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LE TOUR DE L'AUBRAC variante sud Par La Baume et Bonnecombe



L'Aubrac est un lieu de vastes solitudes, un plateau usé par l'érosion, qui a laissé de lents moutonnements, défrichés jadis par les moines. Il se recouvre au printemps d'un dense tapis d'herbe riche et grasse, piqueté de millions de fleurs.

*« Rarement je pense au Cézallier, à l'Aubrac, sans que s'ébauche en moi un mouvement très singulier qui donne corps à mon souvenir : sur ces hauts plateaux déployés où la pesanteur semble se réduire comme sur une mer de la lune, un vertige horizontal se déclenche en moi qui, comme l'autre à tomber, m'incite à y courir, à y rouler, à perte de vue, à perdre haleine. »
Julien Gracq, Carnets du Grand Chemin, José Corti Editeur, 1992.*



9 jours - 8 nuits - 8 jours de marche

JOUR 1 : AUMONT AUBRAC

Accueil et installation à l'hôtel. Nuit en demi-pension.

JOUR 2 : AUMONT AUBRAC – LA BAUME

19.5 km D+ 400m / D-300m

Ou Aumont Aubrac – Le Gibertes

23 km D+481m / D-370m



Etape en direction de Prinsuejols, la Baume et son château qu'il est possible de visiter.
Nuit en demi-pension.

JOUR 3 : LA BAUME – COL DU TREBATUT

21 km D+510m / D-585m

Ou Le Gibertes – Col du Trebatut

18 km D+445m / D-530m



Vous marchez direction Bonnecombe, en passant par Saint Laurent de Muret. Pour rejoindre votre hébergement et éviter un transfert, vous quittez le GR de Pays pour prendre sur quelques kilomètres le GR60 (Chemin de St Guilhem le désert). Vous rejoignez votre hébergement au Col du Trebatut.
Nuit en demi-pension, dortoir à partager.

**Au Col du Trebatut, possibilité de chambre individuelle mais faible capacité. Nous en ferons la demande mais si cela n'est pas possible, vous dormirez dans un dortoir de 4 personnes.*



JOUR 4 : COL DU TREBATUT / BONNECOMBE – SAINT CHELY D'AUBRAC

23 km

D+270m / D-810m

Un transfert sera organisé le matin pour vous emmener à Bonnecombe. De là, vous reprendrez la marche sur le GR de Pays, en direction Saint Chely d'Aubrac. Nuit en demi-pension à Saint Chely d'Aubrac.

JOUR 5 : SAINT CHELY AUBRAC - LAGUIOLE

25 km

7h30 de marche environ

D+855m / D-660m



Belle étape qui vous emmène vers la forêt domaniale d'Aubrac et la Croix du Triadou. Entre le 15/09 et le 15/10, cet itinéraire est réglementé (brame du cerf). Vous passerez à proximité du buron de la Pouade et la croix du Pal avant de rejoindre Laguiole renommée pour sa coutellerie et ses fromages. Possibilité de visiter la coutellerie à l'entrée du bourg (non inclus dans le prix du séjour)

JOUR 6 : LAGUIOLE - SAINT URClIZE

18.5 km

4 à 5 h de marche environ

D+ 395 m / D-280 m



Etape plus douce que la précédente mais qui oblige à sortir de laguiole (1032 mètres d'altitude) pour rejoindre Pra-Selves dans les bois de Laguiole à 1304 mètres. Descente vers St Urcize et incursion dans le Cantal. Le village de Saint-Urcize se dresse à 1.000 mètres d'altitude sur un roc basaltique dominant les vallées de l'Hère et du Bès.



JOUR 7 : ST URCIZE - LA CHALDETTE*

20 Km

4 à 5 h de marche environ

D+ 335m / D- 450m



Balade bucolique qui traverse le Bès, rivière emblématique de l'Aubrac et de verdoyantes prairies. Au printemps c'est un festival de couleurs qui s'offre à vous et mille senteurs qui vous enivrent. Vous passerez plusieurs petits hameaux dont celui de Recoules d'Aubrac et son église du 12^{ème} siècle puis

le Pont du Gournier haut lieu gastronomique de la région bordé par le Bès. Vous rejoindrez alors Brion puis le petit village de la Chaldette à 1000 mètres d'altitude connue aujourd'hui pour sa station thermale en bordure de rivière dessinée par l'architecte Jean Michel Wilmotte.

**A la Chaldette, une seule possibilité d'hébergement !!*

Chambre individuelle dans un agréable gîte, avec salle de bain privative en demi-pension (pas de savons ni produits d'accueil, les serviettes et draps sont fournis mais le lit sera à faire par vos soins)

ATTENTION ! Le seul restaurant à La Chaldette a fermé cette saison. En solution de remplacement, la propriétaire propose une Box dîner.

La box sera composée d'un sauté de porc aux cèpes avec ses haricots verts, et tomates, d'une part de Cantal, d'une demie baguette, et d'une part de coupétade. Elle sera à récupérer à votre arrivée, et vous pourrez la réchauffer et la déguster dans la cuisine, dans la salle à manger, ou sur la terrasse selon vos goûts et la météo.

***Station thermale La Chaldette :** *il est possible de réserver une séance de SPA/massage dans l'après-midi après votre marche (à réserver par vos soins **après notre confirmation de séjour**)*
- <https://www.lachaldette.com/>

JOUR 8 : LA CHALDETTE - FOURNELS

21 Km

5 h de marche environ

D+ 445 m / D-488m



Randonnée qui quitte la vallée du Bès pour rejoindre St Juery à travers la Baronnie d'Apcher dont l'un des vestiges est le château de Fournels, ancienne maison forte restaurée au 16^{ème} siècle.



JOUR 9 : FOURNELS - AUMONT AUBRAC

26 Km

7 h de marche environ

D+ 545m / D-625m



Dernière journée de marche en Terre de Peyre entre Aubrac et Margeride où se succèdent quelques jolis villages aux maisons solidement bâties de granit gris. Vous passerez au Fau de Peyre et prendrez le temps de vous arrêter à l'église datant du 18ème siècle avec son clocher à « peigne », clocher typique de la région. Vous passerez au petit village de Vareilles en longeant La Rimeize avant de rejoindre Aumont Aubrac, point final de votre tour d'Aubrac.

Fin du séjour en fin d'après-midi mais possibilité de rajouter une nuit supplémentaire en fin de séjour si vous le souhaitez.

Note : 1 - Il ne nous sera pas possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes et ce, pour des raisons évidentes d'organisation. Une fois le circuit commencé, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé, sauf raisons exceptionnelles (problèmes de sécurité liés à des conditions météorologiques particulières par exemple...).

2 - Au cas où vous désireriez raccourcir des étapes, vous devrez prévenir et payer les taxis sur place.



- Randonnée incontournable dans le monde des randonneurs
- Totale Evasion
- Classé Parc Naturel de l'Aubrac en 2018



De début mai à fin octobre aux dates de votre convenance.

Il se peut qu'au mois de mai la météo ne soit pas toujours favorable et des chutes de neige sont parfois possibles.

ATTENTION : Evitez un passage entre le 23 et le 26 mai 2024 à Aumont et Nasbinals à cause de La Fête de La Transhumance qui se déroule sur le plateau de l'Aubrac. C'est une période toujours très chargée dans les hébergements, qui sont parfois complets plusieurs mois à l'avance.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation **les autres dates qui vous conviendraient également** (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou de plusieurs jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates retenues. **Merci également d'indiquer si un régime alimentaire (végétarien, végan, sans gluten...) est à prendre en compte.**

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.

Prix par personne pour le séjour	: 1 035 €
Supplément chambre individuelle	: 295 €
Prix par personne sans transfert de bagages	: 950 €

Demi-Pension supplémentaire possible à Aumont-Aubrac en fin de séjour (Hôtel 3*):**

En chambre double : 95 € par personne

En chambre Single : 125 € par personne



› LE PRIX COMPREND

- La demi-pension dans tous les hébergements
- Le transfert Col du Trebatut – Bonnecombe le J4
- Les notes de route avec cartes pour les randonnées (1 par chambre réservée) ainsi que les traces GPX et l'accès gratuite à notre application.
- Les transferts de bagages entre chaque étape de marche (suivant la formule choisie).
- La taxe de séjour

NB : **A la Chalnette, une seule possibilité d'hébergement !!! Chambre individuelle avec salle de bain privative en demi-pension (sous forme de box diner) selon les disponibilités au moment de la réservation (les serviettes et draps sont bien-sûr fournis mais le lit sera à faire par vos soins)*

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi (vous pouvez les réserver dans vos hébergements : attention à bien anticiper 48h avant sur certaines localités, prévoir tupperwares, couverts et argent en espèce)
- Les assurances
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour.
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20€/dossier),
- Les frais d'inscription (+15€/personne),
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier).

› ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à l'hôtel d'Aumont-Aubrac en fin d'après-midi. Pour ceux qui viennent en voiture, possibilité de la garer au parking de la Gare en plein cœur du Village.

Fin du séjour après votre petit déjeuner le dernier jour, à Aumont Aubrac.

Si vous avez choisi le transfert de bagage, vos bagages seront à récupérer dans l'hébergement où vous avez logé le premier soir.



> NIVEAU



Pas de difficulté technique particulière. Cependant la journée 5 peut être éprouvante (fort dénivelé). La journée 9 peut également être assez longue.

> HEBERGEMENTS

Hôtels 2** 3*** confortables et chambres d'hôtes selon disponibilité.
Au Col du Trebatut, possibilité de chambre individuelle (capacité limitée).
S'il n'y a pas la capacité, vous dormirez dans un dortoir de 4 personnes.

Les chambres sont disponibles à partir de 16h.

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.



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).

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.

Vous pouvez réserver les repas du midi dans vos hébergements **attention à bien anticiper 48h avant sur certaines localités, prévoir tuperwares, couverts et argent en espèce)**

Voici également les lieux où vous pouvez trouver les commerces permettant un ravitaillement si vous préférez acheter votre pique-nique :

Liste des commerces existants :

- AUMONT AUBRAC : tout commerce
- LA BAUME : aucun commerce
- MONTGROS : aucun commerce
- NASBINALS : tout commerce
- AUBRAC : 1 bar
- ST CHELY : tout commerce
- LAGUIOLE : tout commerce
- ST URCIZE : tout commerce
- RECOULES D'AUBRAC : petit « bar-épicerie-boulangerie » à côté de l'église, renseignez-vous avant le départ de ST URCIZE pour savoir si c'est ouvert !
- LA CHALDETTE : aucun commerce
- FOURNELS : tout commerce (fermé le lundi !)
- FAU DE PEYRE : 1 bar
- TERMES : Aucun commerce (miellerie, bar)



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.

VALISES RIGIDES NON ACCEPTEES

Les valises rigides ne sont plus acceptées. Ce type de bagages, généralement trop volumineux, pose de plus en plus de soucis dans les minibus et dans les hébergements.

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).



- **Aumont - Aubrac**
 - o Taxi Gervais - Tel : 04 66 42 80 17

- **Nasbinals**
 - o Taxi du levant / Montialoux - Tel : 04 66 32 52 80

- **St Chely d'Aubrac**
 - o Taxi Auguy - Tel : 05 65 44 25 26
 - o Taxi Aubrac : 06 72 00 25 71

- **Laguiole**
 - o Taxi Carabasse - Tel : 05 65 44 33 34

- **St Urcize**
 - o Taxi Peret - Tel : 06 70 23 23 53

- **Fournels**
 - o Taxi Charдаire - Tel : 06 82 43 61 28

Vous pouvez également vous adresser directement aux offices de tourisme des étapes concernées ou aux hébergements.

Nous ne prenons pas en charge la réservation de ces taxis et ils ne sont pas compris dans le prix de la randonnée.



> ACCES



TRAIN

Gare SNCF d'Aumont Aubrac. Ligne Paris Béziers via Clermont Ferrand.

Pour vérifier les horaires : www.voyages-sncf.com



VOITURE

Carte Michelin n° 76, pli 15.

Accès par l'A75 jusqu'à Aumont-Aubrac.

Parking :

Vous pouvez garer votre voiture à côté de l'hôtel.

> ADRESSES UTILES

Office de tourisme d'Aumont Aubrac >Tel : 04 66 42 88 70

<https://ot-aumont-aubrac.fr/carte-touristique/>

Office de tourisme Nasbinals >Tel : 04 66 32 55 73

<https://www.otnasbinals.fr/>

Office de tourisme en Aubrac

<https://www.tourisme-en-aubrac.com/>

05 65 44 21 15 (Saint Chely d'Aubrac)

05 65 44 35 94 (Laguiole)

Pays de Saint Flour

<https://www.pays-saint-flour.fr/>

(Saint Urcize) Tel : 04 71 23 21 03

Lozère tourisme :

<https://aubrac-lozere.com/>

04 66 45 31 42



> 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**). Vous aurez également accès aux traces GPX et à une application de voyage. Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé + 20€ / dossier.

> LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

- un petit sac à dos pour le pique - nique et les affaires de la journée
- une petite pharmacie individuelle (sparadrap, double peau, éosine, alcool...)
- une paire de chaussures de marche « moyenne montagne » (attention aux chaussures neuves)
- lunettes, crème et chapeau pour le soleil
- des vêtements de pluie
- un bonnet et des gants
- des chaussures légères pour le soir
- une gourde : il est important de boire 1.5 à 2L d'eau par jour
- un couteau
- une lampe de poche (pas indispensable)
- une paire de jumelle (facultatif)
- mouchoirs en papier
- une aiguille, un petit peu de fil et une ou deux épingles de sûreté.



Que faire si je croise un chien de protection (patou) pendant ma randonnée ?

Il est possible que vous rencontriez sur votre chemin des chiens de protection de troupeaux aussi appelés « patou ». Qu'il y ait ou non des chiens de protection, si vous croisez un troupeau la première règle à suivre est de contourner largement l'aire de pâturage ou de repos du bétail, d'attacher votre/vos chien(s) de compagnie afin de ne pas perturber les animaux et de respecter le travail des éleveurs.

A la vue du troupeau

- **Ralentir son allure** et **signaler sa présence** au chien en parlant fort, en chantant ou sifflant...
- Si l'on est à vélo, **ralentir et descendre de vélo**
- **Contourner le troupeau** le plus largement possible en marchant, ne traversez jamais le troupeau, ne forcez jamais le passage

A l'approche du chien

- **S'immobiliser** face au chien, les bras et bâtons de randonnée le long du corps, en **évitant** à tout prix de **le regarder directement dans les yeux**.
- **Lui laisser le temps d'identifier la personne** et d'être rassuré : lui parler, adopter des signes d'apaisement (bailler...)
- **Oter** tout ce qui pourrait **l'empêcher de reconnaître une silhouette** et un visage humains : cape de pluie, casquette...
- Ne pas hésiter à **mettre un objet ou un vêtement entre soi et le chien** si l'on a peur.
- Si vous avez un/des chien(s) de compagnie (systématiquement tenu en laisse à proximité d'un troupeau), contournez le troupeau le plus largement possible (ne prenez jamais votre chien dans les bras).

Dès que le chien se calme, **poursuivre son chemin doucement** tout en restant **face à lui**. S'il ne se calme pas et que l'on **se sent en danger**, il ne faut pas insister, il faut **reculer lentement**, toujours **face au chien**, et **faire demi-tour** après quelques mètres.

Certains jeunes chiens peuvent avoir tendance à s'éloigner du troupeau en suivant des randonneurs. Vous rendrez service au(x) berger(s) en ne les encourageant pas à le faire - ne pas les caresser et surtout ne rien leur donner à manger !



Les comportements à éviter :

- Il ne faut **pas être familier** avec un chien de protection : caresses ou nourriture le perturbent dans son travail
- Certaines attitudes qui vous semblent anodines comme **crier, caresser un agneau, prendre une photo avec une brebis** peuvent être interprétées comme une **agression** par le chien de protection
- **Ne jamais menacer** un chien de protection avec vos bâtons, avec des cailloux ou le fixer dans les yeux, ... cela va accentuer son stress à votre égard
- Attention de ne **pas surprendre le chien dans son sommeil** : il pourrait réagir vivement à votre présence

Source :

- *Site officiel du Parc National des Cévennes*
- *Site officiel de la préfecture de Lozère*

> BIBLIOGRAPHIE

- Guide vert Michelin "AUVERGNE"
- La vie quotidienne dans le Massif Central au 19e s. par J. Anglade (Hachette)
- L'Aubrac, la belle aux yeux noirs. Daniel Crozes. Editions du Rouergue.
- Carnet d'Aubrac. Anne Le Maitre. Editions du Rouergue.
- Fleurs et paysages d'Aubrac. F. Noyrigat. Editions du Rouergue.
- L'Aubrac par monts et Burons. Carol Allain. Nouvelles presses du Languedoc
- Errances d'Aubrac t d'ailleurs. J.M.M Moquillon . Edition Creer.



Le quart nord-ouest de la Lozère constitue la fin des coulées basaltiques des volcans d'Auvergne. Son sommet, le signal de Mailhebiau, culmine à 1469 mètres. On y trouve des lacs glaciaires dont Saint-Andéol mis en valeur dans le film de Coline Serreau "la Belle Verte" et le film de Jean-Jacques Beneix « 37°2C ». Recouvert de neige, et balayé par la tourmente l'hiver, c'est le territoire des estives l'été, de la transhumance de la race Aubrac du 25 mai au 25 octobre. C'est donc aussi le pays des burons et de l'aligot. La capitale lozérienne de l'Aubrac est Nasbinals. Entité culturelle, géographique et historique, d'une région s'étendant sur une partie des 3 départements Aveyron, Cantal et Lozère. D'une superficie de 2.500 km² avec 6 habitants au km², ce désert envoûtant a inspiré plus d'un poète.

Vaste plateau d'altitude aux confins ouest de la Lozère, l'Aubrac démontre une forte personnalité. Cette terre de basalte, façonnée depuis la fin de l'ère tertiaire par les éruptions volcaniques, s'étend à perte de vue. Ça et là, d'énormes blocs rocaillieux érodés par le temps, sont posés sur ces vagues de terre verte et grise, semblables à des menhirs ou des dolmens. Les lacs scintillent et les ruisseaux murmurent.

Les monts arrondis couverts de pâturages, de prairies et de landes rappellent que l'Aubrac perpétue une vieille tradition pastorale. C'est une terre connue pour ses belles vaches, ses tommes et son aligot... et pour la transhumance du mois de mai, occasion de fêtes très colorées.

Les anciens burons parsèment encore le paysage : ces maisonnettes au toit de lauze, évoquent le temps où les bergers trouvaient refuge dans ces pièces exiguës pour fabriquer et stocker le fromage et s'abriter de la burle, ce redoutable vent d'ouest. De Nasbinals à Saint Germain du Teil, petits villages discrets et maisons aux murs robustes de pierres volcaniques ponctuent le paysage.

Ici, la nature est omniprésente. Domaine du marcheur, du skieur, du pêcheur, l'Aubrac donne lieu à toutes les balades. Le chemin médiéval conduisant vers Saint-Jacques-de-Compostelle devenu aujourd'hui un sentier de grande randonnée, propose des échappées idéales sur la région.



La flore, à elle seule, offre un spectacle incontournable. Près de deux mille espèces font de l'Aubrac, diton, un conservatoire naturel de la flore européenne. Une flore qui explose au printemps tapissant de taches multicolores les monts tout juste sortis de leur hibernation.

L'Aubrac ressemble à un bout du monde où les hommes ont su préserver chaleur et convivialité. Ces hommes ont maintenu leurs savoir-faire ancestraux. Les marchés et les foires en sont une vitrine qui permet de rencontrer les agriculteurs et producteurs et partager les vraies saveurs et le goût des choses simples.

Sur le plateau de l'Aubrac, à 1300m d'altitude, vit une petite population d'éleveurs de bovins "race Aubrac" régulée par une vie réduite en hiver et par la transhumance pour le bétail. Il y a encore quelques décennies, plus de 300 burons fonctionnaient, ce qui permettait aux éleveurs de rester sur le plateau pendant 5 mois de l'année : la journée commençait dès 6 heures par l'entretien du bétail, la naissance des petits veaux, la fabrication du beurre et des fromages et la traite des vaches ! De bons repas permettaient de perpétuer la tradition et l'ambiance de ce monde rural, agrémenté par : l'aligot et le retortillat, la charcuterie de pays, et pour terminer la "coupétade" au coin du feu. Enfin l'on dansait la bourrée quelquefois jusqu'à l'aurore...

> GEOGRAPHIE

La région de l'Aubrac ou monts d'Aubrac est une zone située à cheval sur les départements de la Lozère, du Cantal et de l'Aveyron. Elle est délimitée au sud par le Lot, au nord par la Truyère et à l'est par la Colagne. Le massif culmine au sud à 1 469 m au signal de Mailhebiau. C'est un massif volcanique relativement ancien (7 à 10 millions d'années) par rapport aux volcans de la chaîne des Puys qui eux, n'ont que quelques milliers d'années. Il forme une longue échine basaltique de direction nord-ouest/sud-est d'une trentaine de kilomètres de long. Cette crête domine au nord-est un haut plateau granitique (altitude moyenne : 1 200 m) qui a la particularité d'avoir été recouvert d'une grande calotte glaciaire (500 km² et 200 m d'épaisseur) à l'ère quaternaire. Le glacier a laissé des marques visibles un peu partout (vallées en U en périphérie, moraines, blocs erratiques) ainsi que des dépôts étendus d'alluvions (sandur). Ces dépôts sont parfois exploités (sablères d'Usanges). On note également la présence sur le plateau d'un grand nombre de tourbières dont quelques unes sont également exploitées. Au sud-ouest (côté aveyronnais), le paysage est radicalement différent, la crête domine la vallée du Lot par un abrupt de 1 000 m de dénivelé. C'est le pays des



Boraldes, rivières courtes et rapides coulant dans des vallées très encaissées et se jetant dans le Lot.

Le climat sur l'Aubrac est rude et le plateau est souvent très enneigé l'hiver. Le massif compte plusieurs petites stations de ski (Laguiolle, Brameloup, Nasbinals, Saint-Urcize). Mais l'essentiel de l'économie est constitué par l'élevage bovin qui bénéficie là de pâturages très riches du fait de la nature volcanique du sous-sol. La race locale est la race Aubrac (petite vache rustique de couleur marron clair).

> FLORE et FAUNE

Le milieu naturel de l'Aubrac et en particulier sa flore est très riche. Cela tient essentiellement à l'agriculture encore traditionnelle qui favorise une certaine biodiversité. A la belle saison, on trouve un large éventail de fleurs caractéristiques de la moyenne montagne ainsi que quelques raretés. Quelques exemples :

Dans les bois de hêtres : lis Martagon, calament à grandes fleurs ("le fameux thé d'Aubrac"), prénanthe pourpre, doronic d'Autriche, centaurée des montagnes, bois joli, dentaires à cinq ou sept feuilles (rare), ail victorial (rare, une seule station à l'est du plateau, plante de haute montagne),...etc.

- Dans les zones humides : droséra (plante carnivore), canneberge, gentiane pneumonanthe, comaret des marais, trèfle en spadices...etc.

- Bord des ruisseaux et mégaphorbiaies : aconit tue-loup et napel (très toxique), renoncule à feuilles d'aconit, pigamon à feuilles d'ancolie, adénostyle à feuilles d'alliaire (rare, seulement au dessus de 1200 m),...etc

- Dans les prés et les landes : gentiane jaune, gentiane champêtre, vétrate blanc (toxique), arnica des montagnes, narcisse des poètes, trolle d'Europe, dent de chien, pulsatille rouge, fenouil des Alpes (cistre), renouée bistorte, raiponce en épi (variété bleue), diverses orchidées (orchis sureau, orchis tâcheté, orchis moucheron...)...etc.



Paysage d'Aubrac : le village de Rieutort-d'Aubrac pris depuis Marchastel
Jadis l'Aubrac était appelé Altobrac, Albracum, Albrac, même Auborac en Provençal. L'Aubrac faisait partie du pays des Gabales (pagus Gabalorum) qui ont donné son nom au Gévaudan et dont la capitale se trouvait à Javols (Andéritum, puis Civitas Gabalorum à l'époque gallo-romaine). Il était séparé au sud du pays des Rutènes par le Lot. Un des sommets de l'Aubrac, connu sous le nom de mont-Hélanus, est bordé par un lac, aujourd'hui appelé lac de Saint-Andéol, où, selon Grégoire de Tours les habitants se réunissaient chaque année pendant quelques jours, y faisant ripaille et jetant des offrandes au dieu du lac. Sous Charlemagne, les prêtres, toujours enclins à se reposer sur les pratiques païennes pour propager leur enseignement, perpétuèrent ce culte en substituant un saint au dieu païen. Cette pratique dura jusqu'à la fin du XIXe siècle où cette pratique fut interdite.

Le village d'Aubrac renferme les restes de l'ancienne Dômerie ou Hôpital d'Aubrac créé par le seigneur flamand Adalard, au retour d'un pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle. Il se situe au sud du plateau dans le département de l'Aveyron et fait partie de la commune de Saint-Chély-d'Aubrac. Lieux incontournables du Camino frances et de la Via Podiensis, ils furent traversés par des milliers de pèlerins vers Saint-Jacques-de-Compostelle, souvent en provenance de Conques. Le pèlerin, après avoir enduré la rudesse du plateau, se retrouvait à la Dômerie pour s'y restaurer et se reposer et repartait pour Saint-Côme-d'Olt en descendant cette vallée abritée et verdoyante qui mène à Saint-Chély-d'Aubrac en y croisant le Pont des pèlerins.

En ce lieu mystérieux qu'est le plateau, plusieurs noms reviennent du fin fond de la mémoire régionale, le mont Hélanus et son lac cités par Grégoire de Tours, comme lieux Gaulois célèbres de l'Aubrac et des "rites payens" liés au Lac. Mais le mont-Hélanus aurait accueilli un concile dans son église de Saint-Hilaire ? (rien est prouvé ; seule la croix des trois évêques étaye ce fait relaté du VIe siècle). Quant à Ad-Silanum ou Adsilanum, certains le situent au Puech Cremat Bas (c'est la version actuelle) ...

Voici une antithèse sur la localisation d'Adsilanum : un travail fait sur des cartes anciennes de la Bnf et une carte 3D. Chacun pourra comparer les deux versions. Suite à ce travail on en déduit que la fameuse Voie Romaine qui se trouve sur le GR 65 au dessus des Enfrux, pourrait être une voie Gauloise menant au lac Hélanus lieu de culte et carrefour Gaulois.



Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**

- Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
- Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
- Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
- Evitez les périodes de haute fréquentation

- **Laissez intact ce que vous trouvez**

- Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel

- **Respectez la vie sauvage**

- Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
- Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages

- **Restez sur les sentiers**

- Utilisez les sentiers aménagés existants
- Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé

- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**

- Favorisez les contenants réutilisables
- Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage

- **Respectez les autres usagers**

- Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
- Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier



Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution...). Un administrateur sera informé automatiquement.



Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur. Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.



Pour une annulation **avant le départ**, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Le chemin de Stevenson
- Le chemin Urbain de Nasbinals à Ispagnac
- Le tour de l'Aubrac

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

