**Marche nordique sur le plateau de l’Aubrac.**

Aveyron, Lozère et Cantal. Randonnées insolites

Avec **Francis BONTE**  5, Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN

Accompagnateur en montagne, Instructeur Nordic Walking**,** Opérateur de voyages…

 Email : bonte.f@hotmail.fr Port. 06 77 17 31 68

N° Siret : 442 817 201 000 43 carte professionnelle n° : 03402ED0249 Habilitation Tourisme n° IM034100034

Garantie financière : Groupama, 5 rue de centre, 93199 Noisy-le-Grand cedex

Ass. Resp. civile prof : MMA, 14 Bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans

Du lundi au samedi (Transferts en minibus, limité à 8 personnes) Fiche technique mise à jour le 17/11/2023

|  |
| --- |
| **POINTS FORTS** |

- Hébergement à **Laguiole**, dans une maison réputée, en hôtel 3\*\*\* - logis de France et 1 marmite.

- **Paysages grandioses, à perte de vue, en marche nordique.**

- Un séjour adapté au rythme de chacun et nombreuses visites du patrimoine remarquable de l’Aubrac et de la vallée du Lot.

|  |
| --- |
| **LA MARCHE NORDIQUE** |

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé de nature, aux multiples avantages.

Conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est vite démocratisée et les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire".

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L’utilisation de bâtons spécifiques soulage de façon active les articulations et donne un nouvel élan à la marche. Les bâtons, en fibres de carbone, munis de gantelets ergonomiques, facilitent les déplacements. On fournit des efforts malgré soi et l’on va plus vite, plus loin, plus haut.

La Marche Nordique, remise en forme en douceur, **s’adresse à tous** et tout particulièrement aux personnes désirant reprendre une activité physique car elle assure le pas en toutes circonstances. Le travail musculaire est plus complet que la marche traditionnelle ; il **tonifie la silhouette** et soutient le maintien de la colonne vertébrale ; il **redresse le buste** et muscle les bras et les épaules ; il accroît la dépense de calories tout en **soulageant les tensions**. La respiration et l’oxygénation s’améliorent de jour en jour.

|  |
| --- |
| **Situation : Aveyron - Plateau de l’Aubrac** |

Vaste plateau volcanique, l’Aubrac est situé à cheval sur trois départements : l’Aveyron, la Lozère et le Cantal et est délimité par trois rivières : le Lot, la Truyère et la Colagne.

C’est un massif de moyenne montagne, érigé en Parc Régional Naturel. Il culmine à 1471m. d’altitude (Signal de Mailhebiau). Voie de passage historique depuis l’époque romaine, le plateau est maintenant emprunté par les voyageurs assoiffés de grands espaces, de nature et d’air pur. Les forêts de hêtres et de sapins alternent avec les lacs, les pâturages à perte de vue et les cours d’eau. D’une diversité « biologique extraordinaire », l'Aubrac possède aussi un patrimoine architectural remarquable : bâtiments traditionnels en granit et basalte, couverture en lauze, ponts en pierre, lavoirs, croix et fours à pains qui se découvrent au fil des chemins et qui témoignent de l’attachement des habitants à leur histoire. L’activité principale reste l’élevage bovin, pour le lait et la viande. L’eau est abondante (nombreuses zones humides) et la transhumance est toujours pratiquée. Laguiole, Aubrac, Nasbinals, Saint-Urcize …Ces villages réputés sont situés sur une terre de traditions et d’histoires et les visites en valent vraiment le détour. L’arrivée en train est à Rodez, cité d’art et d’histoire. Elle a été construite sur un piton dans les contreforts du Massif Central et possède de nombreux édifices classés et de riches demeures du XVIème siècle. Les découvertes culturelles y sont nombreuses, notamment la cathédrale gothique en grès rose, le musée Soulage consacré à l’œuvre de Pierre Soulage et à l’art contemporain, le musée Fenaille sur l’histoire, l’archéologie et l’art dans le Rouergue …

|  |
| --- |
| **Hébergement en hôtel \*\*\*** |

Hôtel : Logis de France, 1 marmite, « l'Aubrac\*\*\* » à LAGUIOLE. Tél. 05.65.44.32.13 – Parking gratuit.

Cuisine traditionnelle et de terroir. Repas tous les soirs à l’hôtel.

<https://www.hotel-aubrac.fr>

|  |
| --- |
| **Le programme** |

La journée commence par un échauffement et se termine par des mouvements d’étirement.

JOUR 1 : Rdv devant la gare SNCF de Rodez à 13h50 ou à 14h00 à l’hôtel. Installation à l’hôtel (si les chambres sont prêtes) et présentation du séjour. Petite boucle à **Laguiole** pour une mise en jambe : découverte du matériel et de la technique sur un parcours facile avec de beaux points de vue sur le village. Fin de journée, selon l’envie de chacun, visite du **village de Laguiole** et de son bâti typique de la région ou temps libre. Dîner tous les soirs à l’hôtel.

2h de marche NW - montée : 85 mètres - descente : 85 mètres.

JOUR 2 : Au départ de l’hôtel, boucle agréable en suivant la vallée de la Selves, direction le roc des Cabres (son nom témoigne de l’activité pastorale de la région). Le paysage de prairies est ponctué de burons. A Beauregard (qui porte bien son nom), un beau panorama à 360° nous attend avec vue sur les Monts du Cantal. Retour à Laguiole en passant par le très joli pont de Pigasse qui enjambe la Selves. Après la randonnée, visite du **château fort restauré du Bousquet**, classé Monument Historique (en option). Dîner à l’hôtel.

3 à 4h. de marche NW - montée : 235 mètres - descente : 235 mètres.

JOUR 3 : De l’hôtel, nous prendrons la direction de la vallée du Lot et ses beaux villages classés, lieu de passage des pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle et dernières étapes avant Conques. Très belle randonnée nature à Estaing que nous découvrirons avec son magnifique château dominant le Lot. Après le pique-nique sur les bords de la rivière, nous irons déambuler à Espalion, autre village au riche patrimoine architectural, avant de monter au Puech de Vermus pour un splendide point de vue. Sur le chemin du retour vers Laguiole, une halte s’impose à l’ancienne abbaye cistercienne de Bonneval du XIIème siècle, perdue dans son écrin de verdure et réputée pour sa fabrique de chocolat noir. Il sera possible de monter jusqu’à un ermitage pour les plus courageux.

3 à 4h de marche - montée : 300m – descente : 300m. Dîner à l’hôtel.

JOUR 4 : La randonnée nous emmène sur un site qui était de premier plan durant le Moyen-Age : la domerie d’Aubrac. Ce qui nous attend durant cette journée, ce sont des zones d’estive et de grands espaces, entrecoupés par des bois et des forêts. Après la randonnée, visite libre à la domerie d’Aubrac, (l’église Notre Dame des Pauvres, le clocher, la Tour des Anglais et autres vestiges, la maison d’Aubrac). Au retour sur Laguiole, **visite d’une coutellerie** pour tout savoir sur le couteau Laguiole. Dîner à l’hôtel.

3 à 4h de marche NW - montée : 300 mètres - descente : 300 mètres.

JOUR 5 : En matinée, visite d’une **coopérative fromagère**. Ensuite, direction **Ste-Urcize** (dans le Cantal) pour une petite itinérance sur le proche plateau et dans les bois. St-Urcize est une ancienne cité médiévale aux toitures d’ardoise et de schiste, où se trouvent de belles et vieilles demeures ainsi qu’une remarquable église romane avec son clocher à peigne. Dîner à l’hôtel.

3 à 4h de marche NW - montée : 250 mètres - descente : 250 mètres.

JOUR 6 : Dernier jour pour profiter d’une dernière séance de marche nordique. Avec les bagages dans le minibus, direction **Nasbinals** – nous sommes sur l’Aubrac lozérien. Belle randonnée vers la cascade du Déroc et ses remarquables orgues basaltiques. Panorama sur le plateau de l’Aubrac. En fonction du temps restant : **visite de Nasbinals.** Transfert et fin du séjour à la gare SNCF de **Rodez** vers 15h40 (train à 16h11).

2 à 3h de marche NW – montée : 160 mètres – descente : 160 mètres

|  |
| --- |
| **Niveau** : **Facile à modéré.**  |

Etapes de 8 à 12 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques, ni dénivelés importants (jusqu’à 300 mètres dans la journée). Nombreuses visites.

|  |
| --- |
| **Encadrement** |

Accompagnateur en Montagne, diplômé instructeur Marche Nordique selon la législation en vigueur, avec une qualification pour encadrer des séjours en NW.

|  |
| --- |
| **Groupe** De 5 à 8 participants, transfert en minibus. |

|  |
| --- |
| **Accès :** |

Si vous venez en train : **arrivée et départ à Rodez Gare SNCF**

*Aller :* Lundi, 1 correspondance à Brive-la-Gaillarde

Départ Paris Gare d’Austerlitz : 06h35 - arrivée à la **gare de** **Rodez** : 13h45

Rdv à 13h50 devant la gare de Rodez.

*Retour :* Samedi, 1 correspondance à Brive-la-Gaillarde

Départ Gare de Rodez : 16h11 - arrivée à la **gare Paris Austerlitz** : 23h19

Si vous venez en voiture

RDV à 14h00 directement à l’hôtel « L’Aubrac\*\*\* » 17, allée de l'Amicale 12210 LAGUIOLE - Parking gratuit devant l’hôtel. Pour connaître votre itinéraire consulter le site [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr/) ou celui de l’hôtel :

Tél. 05.65.44.32.13 https://www.hotel-aubrac.fr

Prévenir l’accueil **en cas de problème de dernière minute** ou sur mon téléphone portable : 06 77 17 31 68

L’horaire des trains est à vérifier sur les sites SNCF dont le site : https://www.oui.sncf › tgv-inoui

|  |
| --- |
| **Prix**  |

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- L'hébergement en chambre twin ou double et les taxes de séjour.

- Tous les repas, du soir du J1 au pique-nique du J6.

- L'encadrement.

- Les transferts terrestres depuis la gare de Rodez le J1 à la gare de Rodez le J6 (transfert à titre gratuit).

- le prêt des bâtons de Nordic Walking.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le pique-nique du J1

- les boissons personnelles

- les visites non comprises : Château du Bousquet (8€)

- l'assurance

|  |
| --- |
| **Climat** |

Le **climat** sur l'**Aubrac** peut être assez rude. Le massif compte plusieurs stations de ski (Laguiole, Brameloup, Nasbinals, Saint-Urcize). Il peut neiger en altitude d'octobre à mai et il peut y geler la nuit presque tous les mois de l'année. **Nb** : S’habiller en connaissance de cause !

|  |
| --- |
| **EQUIPEMENT CONSEILLE**  |

**Equipement adapté à la saison.**

En option, la bonne humeur nécessaire en cas d’imprévus dus aux aléas des activités de plein air.

|  |  |
| --- | --- |
| ***VETEMENTS :***- tout l’équipement du parfait randonneur**- chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres)** si possible-serviette et maillot de bain pour la baignade-1 anorak ou **veste Goretex** **+** **sur pantalon de pluie** ou cape de pluie***,*** vêtements chauds ou polaires - 1 chapeau de soleil, 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire -1 tenue de rechange confortable pour le soir ainsi qu’1 paire de chaussures légères -1 sac avec ses affaires personnelles- 1 tenue de rechange confortable pour le soir. - 1 sac avec ses affaires personnelles. | ***MATERIEL DIVERS :***- 1 sac à dos de 30/35 litres, muni d’une ceinture ventrale **+ protège sac.** - 1 couteau de poche + gobelet + couverts + gamelle. - 1 gourde de 1 litre minimum + 0,5l.- 1 lampe frontale, boules "quies".- 1 petite pharmacie personnelle (problèmes allergiques ou intestinaux, ampoules, tricostéril,collyre, petits pansements, crèmes…). -1 trousse de toilette.**-Pas de bâtons de marche nordique, ni raquettes à neige, ils sont prêtés.** |

- Carte d’identité et assurance personnelle nécessaire adaptée à la randonnée. En effet, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle, mais je ne pourrais pas me substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

|  |
| --- |
| **DATES ET PRIX** |
| Du lundi au samedi |  | Ch. 2 pers |  Sup. Single |
| Mai 2024 | Lundi 13 mai au samedi 18 mai 2024 |  720 € |  150 €  |
| Mai 2024 | Lundi 20 mai au samedi 25 mai 2024 |  720 € |  150 € |

|  |
| --- |
| **INSCRIPTIONS** |

\* Lors de l’inscription : 30 % du prix du séjour càd : (bulletin joint en pièce annexe)

\*En tant qu’organisateur de voyages, je peux vous faire profiter d’une assurance « assistance, annulation, bagages, interruption de séjour » adaptée à la pratique de la randonnée, chez EUROP ASSISTANCE, pour un coût de 4,20 % du prix du séjour. Ajouter 4,20 % du prix total à l’inscription. Dossier complet de l'assurance sur simple demande avec détails des garanties.

\*Solde du séjour 30 jours avant le départ.

\*La totalité du séjour si inscription à moins de 30 jours du départ

|  |
| --- |
| **Attention:** Il est impératif de me contacter par mail ou par sms, avant toute inscription, afin de connaître les places disponibles. Réponse rapide : Mail : bonte.f@hotmail.fr Port. 06 77 17 31 68 |

|  |
| --- |
| **ADRESSE** |

**BONTE FRANCIS 5, Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN**

|  |
| --- |
| **SITE**  |

 [www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com/) Le site des séjours « Marche Nordique »