**Raquettes et/ou 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](mailto: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 15.01.2024

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

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

**- Paysages grandioses, à perte de vue, en raquettes ou en marche nordique selon l’enneigement.**

- Un séjour adapté au rythme de chacun. 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.

|  |
| --- |
| **LA MARCHE EN RAQUETTES** |

**La marche en raquettes est facile et accessible à tout un chacun !**

C’est une activité accessible à tous, si vous aimez marcher, et qui ne nécessite aucun niveau technique ni un apprentissage particulier. La marche est naturelle et grisante. Des paysages nouveaux s’ouvrent à nous dans cette neige qui recouvre tout. Un silence particulier se fait entendre, troublé par le crissement de nos bâtons, de nos raquettes et de nos rires. Un **matériel de qualité** vous sera fourni à votre arrivée. Un accompagnateur diplômé d'état et de la raquette à neige vous expliquera les petites subtilités pour évoluer sans difficultés.

|  |
| --- |
| **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 (au 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 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.

|  |
| --- |
| **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’étirements.

JOUR 1 : Rdv devant la gare SNCF de Rodez à 13h45 ou 14h00 à l’hôtel. Installation à notre hôtel de **Laguiole** (les chambres risquent de ne pas être déjà prêtes). Petite mise en jambe depuis notre hôtel, raquettes aux pieds : découverte du matériel et de la technique sur un parcours facile avec de beaux points de vue sur le village. Au passage d’une cascade, vue sur les monts enneigés du Cantal (selon la météo). 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 raquettes ou 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 panorama à 360° nous attend sur les Monts du Cantal. Retour à notre hôtel de Laguiole en passant par le vieux pont de Pigasse qui enjambe la Selves. Après la randonnée et pour ceux qui le veulent, visite du **château fort restauré du Bousquet**, classé Monument Historique (en option).

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

JOUR 3 : Petit transfert à Estaing, dans la vallée du Lot, dernière étape sur les chemins de Saint-Jacques avant Conques. Belle randonnée avec la découverte de ce beau village et de son château dominant le Lot. Pique-nique en bord de rivière, puis balade vers Espalion, autre village au riche patrimoine architectural. Montée tranquille du Puech de Vermus pour son point de vue exceptionnel. Sur le 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. Pour les plus courageux, montée jusqu’à l’ermitage.

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

JOUR 4 : La randonnée nous emmène sur un site très important depuis le moyen-Âge, la domerie d’Aubrac. Des zones d’estives et de grands espaces, entrecoupées de bois et de forêts, nous font découvrir le paysage sauvage de l’Aubrac. Après la randonnée et sur le chemin du retour, halte à Aubrac : visite de la domerie d’Aubrac (ancien monastère hôpital) et de la maison d’Aubrac. Dîner à l’hôtel.

3 à 4h. de raquettes ou de marche NW - montée : 215 mètres - descente : 215 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 raquettes ou de marche NW - montée : 250 mètres - descente : 250 mètres.

JOUR 6 : Dernier jour pour profiter de la neige. 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** à 13h40 (train pour Paris à 14h16).

2 à 3h de raquettes ou 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 (moyenne de 200 mètres par jour). Nombreuses visites.

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

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

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

|  |
| --- |
| **Accès :** |

Si vous venez en train :

Gare SNCF de Rodez.

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

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

Rdv à 13h50 devant la gare.

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

Départ : Gare de Rodez : 14h16 - arrivée Paris Gare d’Austerlitz : 21h31

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 Rodez le J6 (transfert à titre gratuit et non facturé).

- le prêt des bâtons de Nordic Walking et/ou des raquettes à neige.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles et le pique-nique du J1.

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

- l'assurance

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

Le **climat** sur l'**Aubrac** peut être assez rude et le plateau est souvent très enneigé l'hiver. Le massif compte plusieurs petites 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, adapté à la saison hivernale** |

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***VETEMENTS :*** *T*out l’équipement du parfait randonneur pratiquant des activités dans la neige.  **- chaussures étanches et semelles antidérapantes de running ou de rando à tige basse (chevilles libres)** pour la marche nordique.   * **chaussures étanches de rando à haute tige** pour la pratique de la raquette à neige **ou** après-ski de type rigide (pas de moon boots, ça ne rentre pas dans les raquettes) + **une paire de guêtres** ! * 1 anorak ou **veste Goretex + pantalon d’hiver,** doudoune, vêtements chauds ou polaires, bonnet, gants, écharpe, bonnes grosses chaussettes !   - 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire.  - 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 2024** | | | |
| Du lundi au samedi |  | Ch. 2 pers | Sup. Single |
| Février | Lundi 26 fév. au samedi 02 mars | 720 € | 150 € |
| Mars | Lundi 04 au samedi 09 mars | 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](mailto:bonte.f@hotmail.fr) Port. 06 77 17 31 68 |

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

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS  5, Rue Alfred Sisley  66000 PERPIGNAN **(coordonnées bancaires sur simple demande)** |

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

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