

## LE LARZAC EN FAMILLE !

Séjour en famille (à partir de 4 ans)

Dominant de toute sa splendeur la méditerranée, le Larzac est une terre d'immensité et de lumière, où la nature y est sauvage et préservée. Accompagnés par un enfant du pays, vous rencontrez les habitants tout en partageant leur passion : traite des brebis, land art, poterie avec Marie Christine... Des balades accessibles à toute la famille agrémentent ce séjour, permettant la découverte de rivières limpides, de cités templières restées intactes, toujours de façon ludique !

### POINTS FORTS

- Un accueil à la ferme, au sein d'un hébergement de caractère au cœur du Larzac
- Découverte chaque matin d'une activité de la ferme
- Nombreuses activités incluses : jeux de piste, land art, visite de ferme, baignades, vélorail, randonnées les pieds dans l'eau...
- Baignades fréquentes
- Visites ludiques des cités fortifiées des Templiers



## AU FIL DES JOURS

### Jour 1 : ACCUEIL A MILLAU - BALADE ET VISITE DE FERME

Accueil par votre guide à 11h à la gare SNCF de Millau, ou à **12h à votre hébergement** au cœur du Larzac. Pique nique à la ferme et présentation du séjour par votre guide. L'après midi, visite sous forme de **jeu de piste** de la Couvertoirade. Pour les parents, une visite guidée est possible en option. En fin de journée, visite d'un élevage de brebis tout proche de votre hébergement. Diner et nuit à votre hébergement sur le Larzac.

### Jour 2 : POTERIE – BALADE DANS « LA JUNGLE DU LARZAC »

Après le petit déjeuner, vous partez donner à manger aux **poules et chercher les œufs**.

**Découverte de la poterie** avec notre amie céramiste Marie Christine, installée dans une ferme du causse. L'après midi, vous partez pour une balade à l'ombre des belles buisseries. Exploration des failles des Canalettes, lieu envoûtant où la végétation luxuriante éveille l'imaginaire. **Baignade** dans les eaux limpides des gorges de la Dourbie possible en fin d'après-midi. Diner et nuit à votre hébergement sur le Larzac.

### Jour 3 : JEU DE PISTE – SOIREE RENCONTRE

**Découverte du potager** avec Julie où nous irons directement cueillir de quoi agrémenter le pique nique. Visite sous forme de jeu de piste de la **Couvertoirade** le matin. Pour les parents, une visite guidée est possible en option. **Jolie balade agrémentée de baignade l'après midi**. Soirée à la **rencontre des paysans du Larzac, dont le fameux José Bové** qui fait griller les saucisses ! Diner dans un **marché paysan** de village, permettant de tisser un lien direct entre paysans et consommateurs. Soirée animée au village. Diner et nuit à votre hébergement sur le Larzac.

### Jour 4 : BALADE SUR LE PLATEAU - BAIGNADE - LAND ART

Ce matin, votre hôte Etienne, agriculteur boulanger vous fait découvrir la **confection du pain « du champ à la table »**. Le blé est cultivé dans les champs, moissonné et moulu à la ferme puis il est transformé en pain cuit au four à bois traditionnel.

Balade à la **découverte du land art**. Les enfants apprennent à créer des formes et à jouer avec des concepts en utilisant les matériaux de la nature environnante (Plantes, lianes, fleurs, Cheveux d'anges, cailloux, pierres et bois...). Diner et nuit à votre hébergement sur le Larzac.

### Jour 5 : SAINTE EULALIE DU CERNON - VELO RAIL

Après le petit déjeuner, vous allez **nourrir les cochons puis les brebis** avec Julie.

C'est ensuite en **vélorail** que vous vous repartez à l'aventure ! Ce voyage original et accessible à tous vous fera parcourir une voie ferrée pleine de charme. Tunnels et Viaducs ponctuent le périple le long de la magnifique **vallée du Cernon**. **Pique-nique au bord de l'eau**.

L'après-midi, vous partez pour un voyage à travers le temps, à la **découverte d'une des plus belles cités du Larzac**. Les enfants découvrent la cité sous forme d'un **jeu de piste** passionnant, qui les amènent en plein Moyen-Age !

Dispersion après le jeu de piste, ou à 17h à la gare SNCF de Millau.

## **JOUR 6 : PARCOURS AVENTURE - VISITE DES CAVES DE ROQUEFORT (EN OPTION)**

Le matin, vous partez pour un **parcours aventure** entre les rochers ruiniformes ! Vous vous déplacez d'arbres en arbres, puis de rocher en rocher à l'aide de jeux ludiques adaptés au niveau de chacun (pont de singe, poutre, filet, corde, passerelle, tyrolienne, ...). Trois parcours sont possibles pour que tout le monde s'amuse, le parcours facile restant praticable dès 5 ans. L'après-midi, vous visitez ensuite les **caves de Roquefort**, découvrez la fabrication et dégustez « le roi des fromages ».

*Prix de cette dernière journée en option:*

*Adulte: 90€ / personne*

*Enfant: 75€ / personne (- 6 ans)*

*Ce prix inclut:*

- La nuit supplémentaire à la ferme en ½ pension
- Le parcours aventure
- Le pique nique
- Visite des caves gratuites

**NB: Jour 6 en option possible seulement si vous venez avec votre propre véhicule**

## **AVERTISSEMENT**

Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, les hébergements pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

## PRIX

Nombre de participants	4 à 15
<b>Prix adulte</b>	560 €
<b>Réduction enfant (moins de 10 ans)</b>	-50 €

### NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne local pour tout le séjour
- 4 nuits en gîte à la ferme
- Pension complète du pique nique du Jour 1 au pique nique du Jour 5 (sauf diner du Jour 3)
- Les activités et les visites mentionnées au programme
- Les goûters gourmands à base de produits locaux

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS:

- Acheminement jusqu'au point de rendez-vous et de dispersion
- Le petit déjeuner du J1 et le dîner du J5
- Frais d'inscription (15€ par personnes) - OFFERTS si vous réglez par chèque ou par virement
- Le diner du Jour 3 au marché paysan
- Les dépenses personnelles, les boissons
- Les assurances annulation et assistance-rapatriement
- De manière générale tout ce qui n'est pas cité dans « Notre prix comprend »

### OPTIONS :

- Le supplément pour les personnes arrivant en transport en commun : 80€ par personne
- Le jour 6: 90€ par adulte. 75€ par enfant de moins de 10 ans.

Ce prix inclut:

- La nuit supplémentaire à la ferme en ½ pension
- Le parcours aventure
- Le pique nique pour le Jour 6

### NB :

*Les personnes qui viennent avec leur voiture devront utiliser certains jours leur véhicule pour se rendre au départ des balades et des activités.*



## **DATES DE DEPART**

Consultez notre site web : <http://natureoccitane.fr/>

Nous organisons les départs sur demande pour groupes constitués

## **POUR VOUS INSCRIRE**

- Connectez-vous à [www.natureoccitane.fr](http://www.natureoccitane.fr) : sélectionnez le voyage et les dates de votre choix et cliquez sur "s'inscrire".

- Pour plus d'informations, contactez nous par mail : [guilhem@natureoccitane.fr](mailto:guilhem@natureoccitane.fr)

Par téléphone : 06 73 24 45 81

## INFORMATIONS TECHNIQUES

- **NIVEAU** : Facile (F)
- **PORTAGE** : Aucun portage, vous retrouvez votre bagage d'assistance chaque soir à l'hébergement. Vous ne portez que votre sac pour la journée.
- **PUBLIC** :
- **NATURE DU TERRAIN** : Randonnée facile se déroulant sur de bons sentiers, accessible à toute personne en bonne condition physique.
- **LES TEMPS DE MARCHÉ** : Ils sont donnés à titre indicatif. Ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 300m de dénivelé par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente. Ils tiennent compte de la qualité du terrain.
- **EAU** : on trouve de l'eau potable régulièrement aux sources le long des sentiers. Toutefois une gourde d'un litre et demi (1,5L) minimum est indispensable. L'usage d'un « camel back » (poche d'eau équipée d'un tuyau flexible sortant du sac à dos) est conseillé.
- **LES ITINÉRAIRES** : Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants. En dernier ressort, **le guide reste seul juge du programme** qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité.
- **LE CLIMAT**: Le climat est méditerranéen. Les heures chaudes sont dédiées aux baignades, visites et moments de farniente.



## INFORMATIONS PRATIQUES

- **RDV** : à 11h le Jour 1 à la gare SNCF de Millau

ou à 12h à votre hébergement (nous consulter pour obtenir les coordonnées).

- **DISPERSION** :

17h00 le jour 5 à la gare SNCF de Millau

ou 15h30 après le jeu de piste.

- **HÉBERGEMENT** :

Un hébergement hors du commun à la ferme pour vous offrir tous les plaisirs de ce séjour dans un environnement «pleine nature» permettant de prolonger les journées par des découvertes personnelles. Hébergement en gîte au sein une ancienne bâtisse caussenarde réaménagée et tout confort. Petits dortoirs de 4 à 7 personnes. Deux chambres de deux personnes.

D'une manière générale vous resterez en famille, mais il se peut que nous soyons obligés de vous regrouper en fonction de la composition du groupe. Les sanitaires sont communs. Grande pièce à vivre !

- **REPAS** : pique-niques, goûters et dîners copieux, permettant la découverte de la gastronomie aveyronnaise.

- **TRANSPORT** : Véhicule 5 ou 9 places conduit par votre accompagnateur (en option).

- **ENCADREMENT** : Guilhem VABRE, natif de la région et Accompagnateur en Montagne. Possibilité d'encadrement par un autre accompagnateur en Montagne local à certaines dates de départ.

- **COMMENT S'Y RENDRE** :

Afin de limiter vos émissions de CO2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun.

### SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Tarifs et horaires sur le site Internet : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Gare SNCF de Montpellier (Hérault). Gare desservie par le TGV.

### SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Trouvez votre itinéraire sur le site Internet : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

L'autoroute A75 est gratuite entre Béziers et Clermont-Ferrand, hormis au viaduc de Millau. Elle traverse le causse du Larzac du Nord au Sud. Hébergement facilement accessible depuis l'autoroute.

Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking gratuit de l'hôtel.

SI VOUS VENEZ EN AVION

Aéroport de Montpellier Méditerranée.

• **HEBERGEMENT POSSIBLE SUR PLACE :**

**SUR LE LARZAC**

**HOTELS**

- Hôtel « La gare aux ânes » - Ancienne gare de Combe Redonde, 12230 Nant - 05 65 59 98 37
- Hôtel « du Nord » - Le Bourg, 12540 Cornus - 05 65 99 38 70

**A MILLAU**

**HOTELS**

- Hôtel « Jalade » - 18 bis rue Alfred Merle (face à la gare SNCF) - 12100 MILLAU - 05 65 60 62 00 - mail : jalade@hotel-millau.com
- Hôtel « Ibis » - Rue du Sacré Cœur, 12100 Millau - 05 65 59 29 09
- « Le Cévennes hôtel » - 115 rue du Rajol 12100 MILLAU - 05 65 60 74 44 – mail : contact@cevenol-hotel.fr

**CHAMBRE D'HOTES**

- « 36 rue des lilas » - 12100 MILLAU - 05 65 61 66 43 – mail : eveline@36ruedeslilas.com

**GITE**

- « Gîte des Grands Causses » - 425 rue Jean Jacques Rousseau 12100 MILLAU - 05 65 61 43 00 – mail : contact@gitedesgrandscausses.com

Autres types d'hébergement possibles dans la région pour votre arrivée ou pour prolonger votre site web: <http://www.millau-viaduc-tourisme.fr/>



## EQUIPEMENT CONSEILLÉ

### • LE SAC A DOS

Votre sac à dos doit pouvoir contenir vos affaires personnelles pour la journée, soit **environ 30 litres**. Choisissez un sac à dos avec une **ceinture ventrale** (permettant de faire reposer le poids du sac sur le bassin), de **bretelles matelassées** et une sangle de poitrine. Vous devez toujours emporter dans votre sac à dos un vêtement chaud, un vêtement de pluie, une gourde, une trousse de secours et vos objets personnels sans oublier une partie du pique-nique.

En plus du couvre-sac (parfois intégré au sac à dos), un sac poubelle et deux sacs congélation sont indispensables pour protéger efficacement vos affaires de la pluie.

### • LE SAC D'ASSISTANCE

C'est votre bagage **que vous retrouvez chaque soir** à votre hébergement.

### • LES CHAUSSURES

Choisir des chaussures de randonnée avec une bonne tenue de cheville et des semelles crantées, mais souples. Les chaussures sont l'un des éléments les plus importants de votre randonnée. Elles doivent être avant tout confortables, légères, imperméables et respirantes. **Un bon maintien de la cheville est indispensable**. Ne partez pas avec des chaussures neuves. Utilisez-les au moins deux ou trois fois avant lors de randonnées. De même, assurez-vous que vos "vieilles chaussures" ne vont pas céder dès la première montée.

### • LES VETEMENTS

- Une veste coupe-vent imperméable de type GORE TEX (les k-way de type "ponchos" sont proscrits)
- Une veste polaire (il peut faire froid le soir sur le Larzac)
- Un pantalon, un short, des tee-shirts (éviter le coton et privilégiez les matières respirantes).
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette

### • LE PIQUE NIQUE

- 1 boîte hermétique individuelle (type tupperware) de contenance de 0,6 litres environ, des couverts, assiette et gobelet.

### • PETIT MATERIEL

- Gourde (2 litre minimum par personne).
- Une paire de bâtons télescopiques

- Lunettes et crème solaire
- Chapeau ou casquette
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale (pour la nuit)
- Une paire de tennis, ou de sandalettes (pour le soir)
- Papier hygiénique
- Boules Quiès
- Un appareil photo
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, compeed...)

#### • PHARMACIE

L'accompagnateur possède une pharmacie d'urgence. Vous devez néanmoins vous munir d'une trousse personnelle contenant vos propres prescriptions médicales ainsi qu'une pharmacie d'appoint contenant : élastoplast large, double peau en prévention des ampoules, désinfectant, aspirine/paracétamol, pansements et compresses stériles.

Pour tous renseignements complémentaires sur place ou en cas d'urgence, vous pouvez nous contacter au 00 33 (0)6 73 24 45 81.