Nature Occitane
VOYAGES SPORTS & NATURE
05 61 57 15 61



LE CHEMIN DE COMPOSTELLE EN RANDO LIBERTÉ : D'AUMONT-AUBRAC À CONQUES

Partie Sud

Partez sur les traces des pèlerins du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle et découvrez à votre rythme la magnifique portion entre Aumont-Aubrac et Conques.
En 7 jours de randonnée, traversez des paysages préservés, entre villages de caractère, patrimoine historique et chemins chargés d'histoire.
Nature Occitane organise votre aventure : sélection des hébergements, transport des bagages, réservation des transferts et assistance téléphonique tout au long de votre voyage.
Vous profitez ainsi pleinement de votre randonnée sur le Chemin de Compostelle, en toute liberté et sérénité.

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 LE CHEMIN DE COMPOSTELLE : ARRIVÉE À AUMONT-AUBRAC

Arrivée à Aumont-Aubrac

Arrivée à Aumont-Aubrac dans la journée et installation dans votre hébergement en fin d'après midi.
N'hésitez pas à profiter de cette journée pour visiter le village et ses alentours.

Dîner libre et nuit à Aumont-Aubrac.

JOUR 2 LE CHEMIN DE COMPOSTELLE : D'AUMONT-AUBRAC À NASBINALS

Environ 8 heures de marche. Dénivelé : +450m / - 330m - 24km

À travers la végétation typique de la "Terre de Peyre" (terre de pierre), vous rejoignez maintenant le plateau de l'Aubrac avec pour horizon de vert pâturages entourés d'arbres et de burons fait de paille ou d'ardoise qui sont les refuges de bergers. En fin de journée vous arrivez à Nasbinals où vous pourrez visiter sa magnifique église romane.

Dîner et nuit à Nasbinals.

Nous vous proposons ici un itinéraire à 24 kms.
Sur votre roadbook, vous aurez également la possibilité de choisir l'itinéraire classique :
26 kms 26 km / +460 / -330 / 8h30-9h

JOUR 3 LE CHEMIN DE COMPOSTELLE : DE NASBINALS À SAINT-CHÉLY D'AUBRAC

4 à 5 heures de marche. Dénivelé : +200m / -650m - 16km

Aujourd'hui vous entrez en terre d'Aubrac : l'occasion de de faire voyager vos papilles et votre palais au travers de la gastronomie locale et ses plats typiques tels que l'aligot ou l'omelette aux cèpes. Terre de transhumance, avec chance vous pouvez apercevoir les troupeaux quitter la vallée et remonter les drailles, ces chemins bordés de murets, et ainsi rejoindre les grandes pâturages.

Dîner et nuit à Saint-Chély d'Aubrac.

JOUR 4 LE CHEMIN DE COMPOSTELLE : DE SAINT-CHÉLY D'AUBRAC À SAINT-CÔME D'OLT

4 à 4h30 heures de marche. Dénivelé : +200m / -650m - 16km

Aujourd'hui, vous remontez les cours d'eau descendants de l'Aubrac vers le Lot dans des paysages toujours aussi verdoyants. Vous arrivez en fin de journée à Saint-Côme d'Olt, classé parmi les "plus beaux villages de France". Perdez-vous dans les ruelles et vielles bâtisses à caractère médiéval. Ne manquez-pas le château de Castelnau abritant la mairie aujourd'hui ou encore la Chapelle des Pénitents ancien hospice transformé aujourd'hui en salle des expositions.

Dîner et nuit à Saint-Côme d'Olt.

JOUR 5 LE CHEMIN DE COMPOSTELLE : DE SAINT-CÔME D'OLT À ESTAING

5 à 5h30 heures de marche. Dénivelé : +550m / -250m - 14km

Toujours en suivant le cours de la rivière, vous descendez dans les terres pour arriver au village médiéval d'Estaing perpétuant la fête de Saint Fleuret depuis le XIVème siècle le premier dimanche de juillet. Pendant cette fête vous retrouvez une immense procession de 150 figurants costumés en personnages ayant marqué l'Histoire du village. Si cependant vous souhaitez plus de calme, le village est entouré de châteaux des Comtes d'Estaing possédant leur propre pont gothique datant du XVIème siècle et classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Dîner et nuit à Estaing.

JOUR 6 LE CHEMIN DE COMPOSTELLE : D'ESTAING À GOLINHAC

4 à 5 heures de marche. Dénivelé : +400m / -100m - 14km

Vous randonnez sur cette journée pour rejoindre Golinhac, village dominant les gorges profondes de la rivière du Lot qui vous a suivi jusque là. Bien sur un détour par son église mi-romane du XIème siècle mi-gothique du XVIème siècle est fortement recommandé pour mieux comprendre cette architecture qui sort de l'ordinaire.

Dîner et nuit à Golinhac.

JOUR 7 LE CHEMIN DE COMPOSTELLE : DE GOLINHAC À CONQUES

6 à 7 heures de marche. Dénivelé : +250m / -600m - 21km

Lors de cette dernière étape, vous arpentez la combe encaissée de l'Ouche pour arriver sur une autre rivière, le Dourdou et ainsi découvrir Conques le village aux toits pointus d'où les trois tours abbatiales de l'abbaye de Foy se démarque indubitablement. Cette dernière étant classée au patrimoine mondial de l'Unesco pour son architecture médiévale, il est conseillé de passer par son "Pont des Pèlerins" pour franchir le Dourdou et pouvoir la visiter.

Fin de nos services à votre arrivée à Conques.

--

Avertissement
Les étapes et les hébergements présentés sur notre site correspondent à notre sélection privilégiée et reflètent l'expérience que nous souhaitons vous proposer. En fonction de votre date d'inscription et de la disponibilité à ce moment là , il se peut que nous devions réserver un autre hébergement de la même catégorie ou bien dans une catégorie différente.
Ce changement de catégorie peut engendrer un changement tarifaire à la hausse ou la baisse ainsi qu'un changement au niveau des kilomètres de l'étape. Vous serez alors en mesure d'accepter ou non ce changement par rapport à la prestation initiale.

DATES & PRIX

Nous vous proposons 3 gammes d'hébergement pour ce séjour :

Formule	Dortoir	Chambre double *2 pers.*	Chambre twin *2 pers.*	Chambre triple *3 pers.*	Chambre simple *1 pers.*
Gamme Essentiel					
Personne seule *7 jours / 6 nuits*	590 €	-	-	-	875 €
Groupe de 2 personnes *7 jours / 6 nuits*	590 €	670 €	680 €	-	-
Groupe de 3 personnes *7 jours / 6 nuits*	590 €	-	-	765 €	-
Groupe de 4 personnes et + *7 jours / 6 nuits*	590 €	-	-	-	-
Gamme Confort					
Personne seule *7 jours / 6 nuits*	-	-	-	-	1 110 €
Groupe de 2 personnes *7 jours / 6 nuits*	-	770 €	790 €	-	-
Groupe de 3 personnes *7 jours / 6 nuits*	-	-	-	835 €	-
Groupe de 4 personnes et + *7 jours / 6 nuits*	-	-	-	-	-
Gamme Privilège					
Personne seule *7 jours / 6 nuits*	-	-	-	-	1 325 €
Groupe de 2 personnes *7 jours / 6 nuits*	-	870 €	890 €	-	-
Groupe de 3 personnes *7 jours / 6 nuits*	-	-	-	1 010 €	-
Groupe de 4 personnes et + *7 jours / 6 nuits*	-	-	-	-	-

NB : les prix sont indiqués par personne.

NB: Prix pour la partie Sud en 8 jours / 7 nuits.

Pour toute autre demande, nous pouvons vous faire un **devis sur mesure.**

NOTRE PRIX COMPREND :

Formule DORTOIR (UNIQUEMENT ESSENTIEL):
- 7 nuits en gîte/hôtel */** en dortoir

Formule CHAMBRE DOUBLE :
- Essentiel : 6 nuits en chambre de deux en gîte / hôtel *ou**
- Confort : 6 nuits en chambre de deux en hôtel**/maison d'hôtes
- Privilège : 6 nuits en chambre de deux en hôtel***/maison d'hôtes de charme

Formule CHAMBRE SIMPLE :
- Essentiel : 6 nuits en chambre simple en gîte / hôtel * ou**
- Confort : 6 nuits en chambre simple en hôtel**/maison d'hôtes
- Privilège : 6 nuits en chambre de deux en hôtel***/maison d'hôtes de charme

Formule CHAMBRE TRIPLE :
- Essentiel : 6 nuits en chambre de trois en gîte / hôtel * ou**
- Confort : 6 nuits en chambre de trois en hôtel**/maison d'hôtes
- Privilège : 6 nuits en chambre de deux en hôtel***/maison d'hôtes de charme

NB: Plus souvent avec trois lits séparés.

Formule CHAMBRE QUADRUPLE :
- Essentiel : 6 nuits en chambre de quatre en gîte / hôtel * ou**
- Confort : 6 nuits en chambre de quatre en hôtel**/maison d'hôtes
- Privilège : 6 nuits en chambre de deux en hôtel***/maison d'hôtes de charme

Pour toutes les formules :
- La ½ pension du petit déjeuner du J2 au petit déjeuner du dernier jour (voir plus bas*)
- Le transfert des bagages (1 bagage par personne de 13kg max)
- Le roadbook numérique
- La taxe de séjour

*La grande majorité de nos hébergements partenaires propose la demi-pension. Si ce n'est pas le cas pour certaines étapes, nous vous indiquerons des restaurants à proximité et vous rembourserons 20 € par repas.
Idem pour l'option pique-niques inclus, nous vous rembourserons 10€ par personne si les hébergements ne peuvent pas vous les fournir.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et de dispersion
- Les piques niques
- Le diner du J1
- Les dépenses personnelles, les boissons
- Les draps et serviettes pour les nuits en dortoir
- Les frais d'inscriptions de 20€ par dossier
- Assurance annulation / assistance / rapatriement(7,5% du prix de votre séjour et à souscrire lors de votre inscription)
- De manière générale tout ce qui n'est pas indiqué dans "Notre prix comprend"

En cas de départ de "dernière minute" (moins de 15 jours avant la date de départ) il se peut que nous appliquions des frais supplémentaires.

OPTIONS

OPTIONS, SUPPLÉMENTS ET RÉDUCTIONS :

GAMME ESSENTIEL	
RÉDUCTIONS	
Sans transfert de bagages	-60 €
REPAS	
Supplément piques-niques inclus	100 €
NUITS SUPPLÉMENTAIRES AU DÉPART OU À L'ARRIVÉE	
Nuit supplémentaire à Aumont-Aubrac en dortoir en 1/2 pension	60 €
Nuit supplémentaire à Aumont-Aubrac en chambre double en 1/2 pension	70 €
Nuit supplémentaire à Aumont-Aubrac en chambre triple en 1/2 pension	60 €
Nuit supplémentaire à Aumont-Aubrac en chambre simple en 1/2 pension	110 €
Nuit supplémentaire à Conques en dortoir en 1/2 pension	60 €
Nuit supplémentaire à Conques en chambre double en 1/2 pension	80 €
Nuit supplémentaire à Conques en chambre triple en 1/2 pension	80 €
Nuit supplémentaire à Conques en chambre simple en 1/2 pension	120 €
TRANSFERTS	
Navette retour Conques/Aumont-Aubrac (départ à 8h10 ou 13h30 , arrivée à 10h30 ou 15h30)	50 €
GAMME CONFORT	
RÉDUCTIONS	
Sans transfert de bagages	-60 €
REPAS	
Supplément piques-niques inclus	100 €
NUITS SUPPLÉMENTAIRES AU DÉPART OU À L'ARRIVÉE	

Nuit supplémentaire à Aumont-Aubrac en dortoir en 1/2 pension	0 €
Nuit supplémentaire à Aumont-Aubrac en chambre double en 1/2 pension	120 €
Nuit supplémentaire à Aumont-Aubrac en chambre triple en 1/2 pension	110 €
Nuit supplémentaire à Aumont-Aubrac en chambre simple en 1/2 pension	160 €
Nuit supplémentaire à Conques en dortoir en 1/2 pension	0 €
Nuit supplémentaire à Conques en chambre double en 1/2 pension	90 €
Nuit supplémentaire à Conques en chambre triple en 1/2 pension	80 €
Nuit supplémentaire à Conques en chambre simple en 1/2 pension	150 €
TRANSFERTS	
Navette retour Conques/Aumont-Aubrac (départ à 8h10 ou 13h30 , arrivée à 10h30 ou 15h30)	50 €
GAMME PRIVILÈGE	
RÉDUCTIONS	
Sans transfert de bagages	-60 €
REPAS	
Supplément piques-niques inclus	100 €
NUITS SUPPLÉMENTAIRES AU DÉPART OU À L'ARRIVÉE	
Nuit supplémentaire à Aumont-Aubrac en dortoir en 1/2 pension	0 €
Nuit supplémentaire à Aumont-Aubrac en chambre double en 1/2 pension	130 €
Nuit supplémentaire à Aumont-Aubrac en chambre triple en 1/2 pension	120 €
Nuit supplémentaire à Aumont-Aubrac en chambre simple en 1/2 pension	170 €
Nuit supplémentaire à Conques en dortoir en 1/2 pension	0 €
Nuit supplémentaire à Conques en chambre double en 1/2 pension	110 €
Nuit supplémentaire à Conques en chambre triple en 1/2 pension	90 €
Nuit supplémentaire à Conques en chambre simple en 1/2 pension	170 €
TRANSFERTS	
Navette retour Conques/Aumont-Aubrac (départ à 8h10 ou 13h30 , arrivée à 10h30 ou 15h30)	50 €

NB : les prix s'entendent par personne.

HÉBERGEMENTS

Gamme Essentiel

MAISON D'HÔTES À AUMONT AUBRAC

Cette maison d'hôte vous propose une étape chaleureuse et conviviale à Aumont-Aubrac, sur le chemin de Compostelle. Le soir, un repas familial vous sera proposé dans la convivialité . Le dîner type est composé d'une soupe en entrée, d'un plat familial et d'un dessert. Un salon détente avec livres, jeux, café, thé, tisane et un jardin fleuri pour une détente en plein air à votre disposition parfaite pour la fin de votre séjour randonnée.



e ancienne ferme de granit pleine de charme, transformée en auberge
e de marche sur le mythique GR65, on y trouve le réconfort d'un feu de
grands espaces. Entre prairies, ciel immense et authenticité, c'est une escale

simple, vraie, inoubliable.



llées de l'Aubrac, cette halte pleine de simplicité et de convivialité vous
érémy : un couple chaleureux qui vous invite à poser vos sacs, respirer l'air
rtagée.



nce, le gîte Del Roumiou offre une halte simple, chaleureuse et authentique.
repas maison copieux, une chambre conviviale et des instants précieux entre
ostelle.



une pause paisible sur le chemin de Compostelle. Dans une ambiance chaleureuse et sans chichi, on partage un repas, des échanges entre pèlerins et un vrai moment de repos. Un lieu authentique, où l'esprit du chemin est bien vivant. En arrivant, après une journée de marche, vous posez votre sac dans un lieu qui respire la convivialité plutôt que la sophistication



paisible et pleine de charme sur le chemin de Compostelle. Chambres
epos et à la sérénité après une journée de marche. Un vrai cocon en pleine
n, parking vélos, pâturage pour chevaux ou ânes.



GITE A CONQUES

À deux pas de l'abbaye, ces gîtes vous ouvrent leurs portes dans une ancienne gendarmerie rénovée. Autour d'une grande cour ombragée, on trouve un accueil simple et bienveillant, des chambres conviviales, et la possibilité de partager de bons moments : barbecue sous les platanes, repas entre voyageurs, et le calme d'un village chargé d'histoire. Une halte idéale pour marcher, se poser et terminer votre randonnée sur le chemin de Compostelle



MAISON D'HÔTES À AUMONT-AUBRAC

Cécile vous accueille dans une maison de charme au cœur du village, appartenant à sa famille depuis 1850. Derrière ses volets bleus, découvrez des suites élégantes, une ambiance chaleureuse et un accueil aux petits soins. Parfait pour une pause cocooning, entre authenticité et confort raffiné parfait pour débuter votre randonnée.



HÔTEL À NASBINALS**

Cette maison charmante vous accueille dans une ambiance conviviale mêlant tradition et terroir. Vous pouvez y séjourner en toute

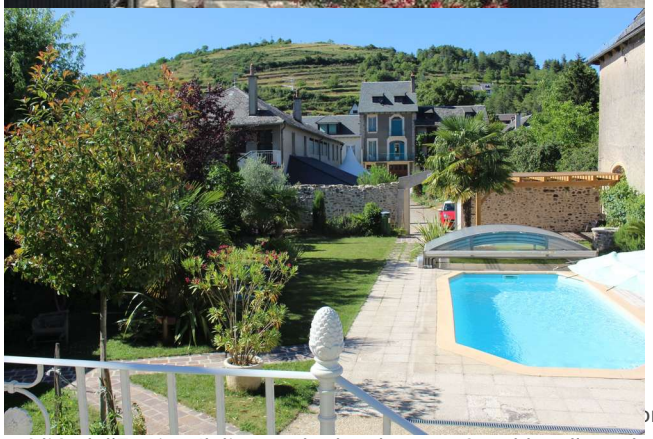
tranquillité grâce à ses chambres équipées avec salle de bain ou douche, wifi, animaux acceptés, etc. Côté table, on savoure les spécialités de l'Aubrac : Aligot, bœuf d'Aubrac, charcuterie locale… un vrai festin pour les amateurs de cuisine régionale. C'est le lieu parfait pour allier une halte confortable et une expérience culinaire authentique au cœur de la Lozère.



emin de Compostelle. Chambres cosy, cuisine du terroir, accueil soigné : tout
e et Vianney vous proposent un petit déjeuner buffet idéal pour prendre des
plats typiques de la région.



e, alliant confort moderne et atmosphère chaleureuse. Située dans le
pose de chambres élégantes, d'un jardin soigné, d'une piscine extérieure et
idéale pour se ressourcer après une journée de marche.



ong du quai du Lot. Ce gîte d'étape offre une vue imprenable sur le village médiéval d'Estaing. Il dispose de chambres confortables, d'un salon, d'une cuisine équipée et d'une restauration sous réservation. C'est une halte conviviale et confortable sur votre chemin.



trouverez des chambres spacieuses et confortables, décorées avec soin,
chel et Monique vous réservent un accueil chaleureux et convivial, avec des
r, généreux et maison, vous donnera l'énergie nécessaire pour repartir. Un
véritable havre de paix au cœur de l'Aubrac.

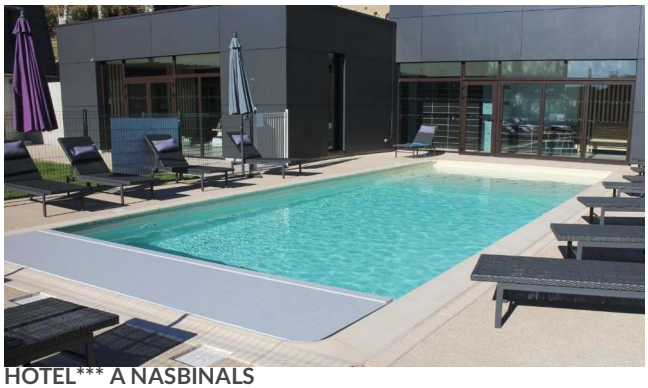


MAISON D'HÔTES À CONQUES

À deux pas du joyau roman, classé parmi les plus beaux villages de France et étape emblématique du chemin de Saint-Jacques, Vos hôtes vous accueillent dans un cadre paisible avec une vue imprenable sur l'abbatiale Sainte-Foy. Cette maison d'hôtes pleine de charme allie confort, authenticité et hospitalité. On y savoure le calme, la beauté du paysage, et l'accueil chaleureux des hôtes. Un lieu idéal pour se ressourcer, se reconnecter à l'essentiel, et vivre un moment suspendu, au cœur d'un site exceptionnel.



Nichée aux confins du plateau de l'Aubrac, l'Hôtel Spa vous accueille dans un cadre élégant et ressourçant, à Peyre-en-Aubrac. Toutes les chambres sont spacieuses et soignées, et l'espace bien-être, hammam, jacuzzi & soins vous invite à la détente après une journée de randonnée ou d'escapade nature. Le petit-déjeuner met à l'honneur les produits du terroir, et le bar-lounge apporte une touche conviviale en fin de journée: un parfait mélange de confort moderne et d'authenticité pour une halte de charme pour la fin de cette étape.

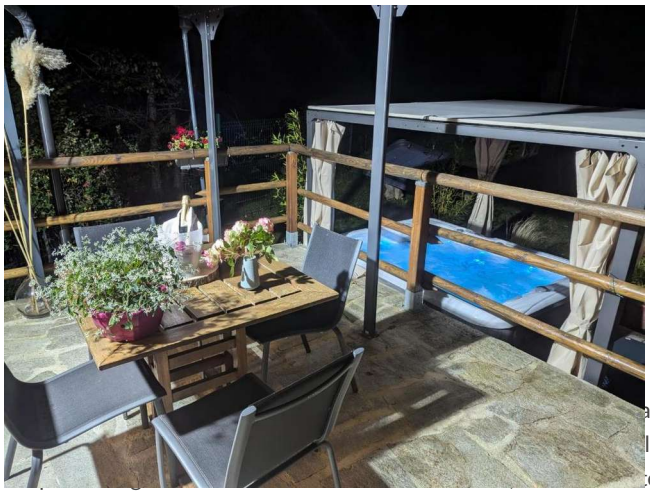


HÔTEL* A NASBINALS**

l'Hôtel*** vous invite à une pause ressourçante dans un cadre chaleureux et convivial. Après une journée à explorer les paysages sauvages de l'Aubrac, retrouvez le confort de chambres douillettes, un accueil attentionné, et un petit-déjeuner gourmand pour bien démarrer la journée. Pour les randonneurs en quête de calme, cet hôtel est le refuge parfait pour se détendre et se reconnecter à la nature.



accueille dans un cadre authentique et chaleureux, entre nature sauvage et
ur en quête de déconnexion, Le Lepadou Bas vous offre une pause
zi et nuits paisibles sous les étoiles. Une étape hors du temps, à vivre absolument.



a vallée verdoyante du Lot, cette maison est une halte de charme pour les
le bâtisse rénovée avec goût, vous serez accueillis comme à la maison, avec
es aux saveurs locales, et la vue apaisante sur la rivière composent une parenthèse idéale, que vous soyez randonneur sur le chemin de Saint-Jacques, amateur de nature. Ici, on prend le temps de vivre



de France, l’Auberge vous ouvre ses portes pour une halte alliant authenticité,

ort, une cuisine gourmande aux accents du terroir, et surtout, un véritable
après une journée de marche ou de découverte.



de lauze, située sur le GR65 et idéale pour les amateurs de Slow Tourisme et de randonnées. Elle propose des chambres d'hôtes avec vue sur l'Aubrac, ainsi qu'un petit bar, une restauration et des terrasses ombragées pour se détendre.



d’un service attentionné, et d’une proximité idéale avec l’abbaye et les ruelles
urer l’esprit unique de ce lieu chargé d’histoire. Coté table, des produits frais
s de voyages: une expérience unique et savoureuse pour bien terminer votre séjour.



s, propres et conviviaux. Possibilité de prendre une douche quotidienne. Nous les avons sélectionné pour leur authenticité, le charme du lieu et le très bon accueil que vous allez y trouver. Pour les nuits en dortoir, nécessité de prévoir un sac de couchage ou un "sac à viande" (couvertures disponibles dans les gîtes).

**NB : ces hébergements sont ceux que nous privilégions. En fonction de votre date d'inscription, il se peut que nous réservions pour vous un autre hébergement de même catégorie.*

La grande majorité de nos hébergements partenaires propose la demi-pension. Si ce n'est pas le cas pour certaines étapes, nous vous indiquerons des restaurants à proximité et vous rembourserons 20 € par repas.
Idem pour l'option pique-niques inclus, nous vous rembourserons 10€ par personne si les hébergements ne peuvent pas vous les fournir.

DÉTAILS

INFORMATION PRATIQUES

Nous vous conseillons de venir en train jusqu'à Aumont Aubrac puis pour le retour prendre le train à la gare de Conques jusqu'à Aumont-Aubrac.

RDV A AUMONT-AUBRAC :
Le Jour 1 en fin d'après-midi à Aumont-Aubrac.

FIN DE LA RANDONNEE A CONQUES :
Le Jour 7 à votre arrivée à Conques.

REJOINDRE LE POINT DE DEPART DU CHEMIN DE COMPOSTELLE :
Afin de limiter vos émissions de CO2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :
Gare SNCF de Aumont-Aubrac.
Au départ de Paris, il y a 2 trains par jour avec une correspondance à Clermont-Ferrand (5h30 de trajet).

Nous vous conseillons d'utiliser le site SNCF Connect pour réserver vos billets de trains depuis la gare la proche de chez vous.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE :
Aumont-Aubrac se situe à 35km de l'autoroute A75 reliant Paris à Béziers en passant par Clermont-Ferrand.

Vous pourrez stationner votre véhicule :
- Sur le parking du foirail (attention, stationnement interdit lors de certaines manifestations)
- Sur le parking de la Gare SNCF
- Dans le garage Gervais situé dans le centre du village (service payant car c'est un parking sécurisé). Tel : +33 4 66 42 80 17.

RETOUR EN BUS/TRAIN :

En train : il vous faudra rejoindre la gare SNCF de Saint-Christophe ou celle de Rodez.
- Saint-Christophe : le taxi Lample (Tel : +33 4 71 49 95 55/+33 6 07 75 93 32) assure un service de navette. Réservation obligatoire 48h à l'avance.
- Rodez : ligne de transports Verbus, ligne 33 (pas de bus durant les vacances scolaires, les week-ends et les jours fériés). Taxi Lample propose aussi ce service pendant les vacances.

En navette : retour en minibus, nous consulter

- Conques-Aumont Aubrac : départ à 8h10 et 13h30, arrivée à 10h30 et 15h30

NIVEAU

NIVEAU DE LA RANDONNÉE : Moyen (M) - En fonction des étapes définies avec Nature Occitane. Randonnée sans accompagnateur en itinérance, aucun transfert inclut (hors bagage) durant votre randonnée liberté. NB : Vous avez toujours la possibilité de prendre un taxi si vous vous sentez fatigué pour certaines étapes.

PORTAGE PENDANT LA RANDONNÉE : Aucun portage, vous retrouvez votre bagage d'assistance (maximum 13kg) chaque soir au gîte. Vous ne portez que votre sac pour la journée pendant la randonnée.

PUBLIC : Pratiquer une activité d'endurance (rando à pied ou vélo) une fois par semaine 2 mois avant le départ. Vous ne craignez pas la succession des jours de randonnée à pied ni une petite montée de temps en temps.

NATURE DU TERRAIN : Randonnée facile se déroulant sur de bons sentiers en Lozère et dans l'Hérault, accessible à toute personne en bonne condition physique.

LES TEMPS DE RANDO : 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. En moyenne sur cette étape il y aura 300 à 700m autant positif que négatif de dénivelé par jour.

EAU : on trouve de l'eau potable régulièrement aux sources le long des sentiers de randonnée. Toutefois une gourde d'un litre et demi (1,5 L) minimum est indispensable.

LE CLIMAT : Le climat de cet itinéraire est varié. Les températures moyennent fluctuent de 12° au printemps et moins parfois en hiver à 25° en été voir un peu moins pour l'automne. En été quelques endroits propices à la baignades vous invitent pour vous rafraichir (soleil tapant très fort avec un peu d'altitude).

ÉQUIPEMENT

Le premier jour, vous devez vous présenter "prêt à randonner" (chaussures de randonnée au pied, gourde pleine, sac à dos complet, sac d'assistance fermé).

LE SAC A DOS

Il doit pouvoir contenir vos affaires personnelles pour la journée, soit environ 30 litres. Choisissez le avec une ceinture ventrale (permettant de faire reposer son poids 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, un sac poubelle et deux poches congélation sont indispensables pour protéger efficacement vos affaires de la pluie.

VOTRE BAGAGE

Avec le transfert de bagage, vous le retrouvez chaque soir. Il est de type sac "marin" ou sac de sport. Le bagage doit être un sac souple (pas de valise rigide). Il doit être d'un seul tenant et de taille raisonnable (max 120cm h x L x l) (ATTENTION : il ne doit pas dépasser 13 kg). Veillez à limiter votre équipement et à ne prévoir que le nécessaire. (En cas de surpoids, vous devrez répartir l'excédent dans un sac supplémentaire qui vous sera facturé). Les sacs doivent être prêts à 8h.

LES CHAUSSURES DE RANDONNÉE

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 VÊTEMENTS

- Une veste coupe-vent imperméable de type GORE TEX (les k-way de type "ponchos" sont proscrits)
- Une veste polaire

- 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 (privilégiez celles en microfibre, plus légères et séchant plus vite)

LE COUCHAGE

- Un sac de couchage léger (confort 10°C) ou "sac à viande" (couvertures disponibles dans les gîtes).

LE PIQUE NIQUE

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

PETIT MATÉRIEL

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