Nature Occitane
VOYAGES SPORTS & NATURE
05 61 57 15 61



# RANDONNÉE EN LIBERTÉ LE TOUR DU LARZAC (TREK )

**Randonnée en itinérance sur le Larzac en Occitanie**

Nous en rêvions depuis la naissance de Nature Occitane... voici enfin notre trek sur le Larzac ! "Fait maison", notre tour du Larzac se veut sauvage et riche en belles rencontres. Chaque arrêt chez nos amis producteurs de ce plateau mythique sera l'occasion de savourer de bons produits locaux ! Vous dormez en pleine nature alternativement dans un hôtel avec piscine, en gîte puis en écolodge. Dominant de toute sa splendeur les plaines montpelliéraines, la nature est restée sauvage et préservée sur le Larzac. Découvrez les plus beaux sentiers de cette terre d'immensité et de lumière...

## JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 RANDONNÉE VERS LA CITÉ TEMPLIÈRE DE LA COUVERTOIRADE

*15 km / D+ : 200m / D- : 200m / 5h de marche*

Rendez-vous à 9h au parking de votre hôtel. Vous randonnez jusqu'à la Couvertoirade, magnifique cité templière fortifiée du 12ème siècle. Découverte de son histoire, de son moulin à vent et de sa magnifique lavogne. Vous marchez à travers des paysages sauvages et rochers ruiniformes caractéristiques du Larzac. Dîner et nuit à votre hôtel avec piscine.

### JOUR 2 LA COUVERTOIRADE - NANT

*16 km / D+ : 200m / D- : 400m / 5h de marche*

Petit déjeuner à l'hôtel. Nous vous amenons ensuite par une ancienne voie ferrée vers la "Jungle du Larzac", un lieu étonnant où vous cheminez dans des failles à la végétation étonnamment luxuriante. Descente jusqu'à la belle vallée de la Dourbie. Dîner et nuit en gîte.

### JOUR 3 NANT - MONTREDON

*17 km / D+ : 600m / D- : 300 / 5h de marche*

Vous traversez le joli village de Nant. Vous gagnez ensuite les corniches du Larzac Nord, offrant de splendides vues sur les gorges de la

Dourbie et le causse Noir juste en face. Arrivée au village hors du temps de Montredon, avec ses maisons caussenarde typiques et son joli patrimoine.
Dîner et nuit en gîte.

### JOUR 4 MONTREDON - PIERREFICHE DU LARZAC

*18 km / D+ : 500 / D- : 600 / 6h de marche ou*

Journée de randonnée sur la Larzac, entre paysages sauvages et hameaux, durant laquelle nous gagnerons les corniches d'où nous pourrons observer les lieux de nidifications des vautours. Vous arrivez dans un hameau sauvage surplombant le canyon de la Dourbie. Dîner et nuit en écolodge.

### JOUR 5 PIERREFICHE DU LARZAC - ST MARTIN DU LARZAC

*13 km / D+ : 450 / D- : 300 / 5h de marche*

Le matin, nous profitons des magnifiques sentiers sauvages en balcons avec vue sur les Gorges de la Dourbie, idéal pour observer les vautours et les eaux de la Dourbie bien plus bas. Vous quittez les corniches du causse du Larzac Nord pour regagner le coeur du plateau. Diner en ferme auberge.
Parmi les spécialités : agneau du Larzac, boeuf élevé à la ferme, soufflé au roquefort, formages de brebis du Larzac... Nuit en yourte ou en hutte en bois en Ecocamping.

### JOUR 6 ST MARTIN DU LARZAC - LA COUVERTOIRADE

*17 km / D+ : 300 / D- : 300 / 5h de marche*

Randonnée vers le hameau troglodyte des Baumes, puis descente par une très ancienne draille dans la peau des bergers d'antan, jusqu'au hameau des Truels. Juste à tant pour une dégustation de savoureux fromages de chèvres et de brebis, avec vue panoramique sut le canyon de la Dourbie.
Retour par une buissière jusqu'au charmant village caussenard de St Martin du Larzac.
Transfert retour jusqu'au premier hôtel. Dispersion le samedi à 16h à votre hôtel du premier jour, ou à 17h à la gare SNCF de Millau.

--

***Avertissement***
*NB : En fonction de votre date d'inscription, votre trek peut être modifiée en fonction des disponibilités dans les hébergements au moment de la confirmation du séjour.*
*Dans ce cas, vous passerez deux nuits consécutives au sein du même hébergement et l'itinéraire standard peut être remanié.*

## DATES & PRIX

| Formule | Dortoir | Chambre double/twin<br>*2 pers.* | Chambre triple<br>*3 pers.* |
|---|---|---|---|
| RANDONNÉE EN LIBERTÉ LE TOUR DU LARZAC (Nouveauté)<br>*6 jours / 5 nuits* | 690 € | 780 € | 750 € |

*NB : les prix sont indiqués par personne.*

**PRIX**
Nombre de participants : Dès 2 participant
Réduction dès 4 participants.
Supplément juillet/août : 40€

**NOTRE PRIX COMPREND :**

- 1 nuit en hôtel avec piscine, 2 nuits en gîte, 1 nuit en écolodge et 1 nuit en yourte ou en hutte en bois (en dortoir, chambre double ou twin selon la formule choisie)
- Demi Pension
- Le transfert des bagages pendant la randonnée
- Le transfert retour au 1° hébergement le jour 6
- Les visites mentionnées au programme
- Votre road-book en version numérique sur votre smartphone
- Une carte IGN sur-mesure surlignée par un accompagnateur en montagne local

**NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Acheminement jusqu'au point de rendez-vous et de dispersion de la randonnée
- Le transfert AR depuis la gare SNCF de Millau (forfait par groupe, onglet options)
- Les dépenses personnelles, les boissons
- Les piques niques du Jour 1 au pique nique du Jour 6

- 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)

## OPTIONS

### OPTIONS, SUPPLÉMENTS ET RÉDUCTIONS :

| | |
|---|---|
| **RÉDUCTIONS** | |
| Réduction "groupe à partir de 4 personnes" | -20 € |
| **SUPPLÉMENTS** | |
| Supplément juillet/août | 40 € |
| **REPAS** | |
| Supplément piques-niques inclus | 85 € |
| **NUITS SUPPLÉMENTAIRES AU DÉPART OU À L'ARRIVÉE** | |
| Nuit supplémentaire en 1/2 pension en hôtel sur le Larzac en chambre double ou twin | 60 € |
| Nuit supplémentaire en 1/2 pension en hôtel sur le Larzac en chambre triple ou quadruple | 55 € |
| **TRANSFERTS** | |
| Le transfert AR depuis la gare SNCF de Millau (forfait par groupe) | 160 € |

*NB : les prix s'entendent par personne.*

## HÉBERGEMENTS

**NOTRE HÔTEL PARTENAIRE SUR LE LARZAC**
Vous passerez votre première nuit dans un hôtel avec piscine sur le Larzac. C'est ce même hôtel que nous réserverons pour vous pour ces nuits supplémentaires.



in du bruit et de la fureur du monde et en même temps si près de l'essentiel, votre gîte vous attend...



ôtes disent qu'ici, ils se sentent « hors du temps »
En effet, à Montredon, sur le vaste Causse du Larzac, les maisons en pierres aux toits de lauze ont résisté au temps.
Bouleversé par son histoire intimement liée à la lutte contre l'extension du camp militaire à deux pas, restauré avec soin par ses habitants, Montredon, splendide hameau caussenard, vous attend.



ficie de 6 hectares, à deux pas des corniches dominant les gorges de la Dourbie, où vous pourrez observer des vautours fauves.
Vous êtes logé dans un écolodge avec sanitaire privatif. Piscine présente sur le domaine.



urte ou une cabane en bois. Notre partenaire ecolodge prend soin de vous
ent. Sanitaires en commun avec l'écocamping.



--

**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.*

## DÉTAILS

### RENDEZ-VOUS :

8h le jour 1 à la gare SNCF de Millau (si vous venez en train) ou 9h le Jour 1 à votre hôtel situé près de la Couvertoirade

### FIN DE LA RANDONNÉE :

16h le jour 6, dernier jour de randonnée, à l'hôtel du début de séjour ou 17h à la gare SNCF de Millau

### IMPORTANT :

- **Ce trek emprunte des sentiers sauvages non balisés.** Nous fournissons la trace précise sur notre application, mais une bonne connaissance en cartographie est requise en cas de problème.
- Vous devez impérativement nous signaler votre arrivée en train dès votre inscription.

### ENCADREMENT :

Séjour en liberté avec topoguide.

## 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

Gare SNCF de Millau (Aveyron).
Gare SNCF de Montpellier.

Des bus Lio assurent la lient Montpellier-Millau-Montpellier : https://www.herault-transport.fr/sites/default/files/fichiers/234-web.pdf

### SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Le village de la Couvertoirade est situé à 40 Km au Sud de Millau (Aveyron). Autoroute A75.
Possibilité de garer votre véhicule pour la durée du séjour sur le parking gratuit et calme mais non surveillés de la ferme

### SI VOUS VENEZ EN AVION

Aéroport de Montpellier. Puis bus entre Montpellier et Millau.

## HÉBERGEMENT POSSIBLE SUR PLACE À MILLAU :

https://www.millau-viaduc-tourisme.fr/

## EQUIPEMENT CONSEILLÉ :

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**

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 "suiveur" que vous retrouvez chaque soir. Outre le change additionnel, il contient le superflu que vous êtes heureux de retrouver le soir. (ATTENTION : il ne doit pas dépasser 12 kg). Veillez à limiter votre équipement et à ne prévoir que le nécessaire.

- **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
- 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 tuperware) de contenance de 0,6 litres environ, des couverts, assiette et gobelet

- **PETIT MATERIEL**

- Gourde (2 litres 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

- **PHARMACIE**

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

## AVIS

NOS TOURS OPERATEURS PARTENAIRES :

Nous sommes agence réceptive locale : nous concevons leurs séjours, puis nous recevons leurs clients dans notre région.

