Nature Occitane
VOYAGES SPORTS & NATURE
05 61 57 15 61



RANDONNÉE LE TOUR DU LARZAC, DÉCOUVERTE INTIMISTE

Randonnée itinérante guidée sur le Larzac en Occitanie

Nous en rêvions depuis la naissance de *Nature Occitane*... voici enfin notre trek sur le Larzac !

"Fait maison" avec beaucoup de hors sentier, notre tour du Larzac se veut sauvage et riche en belles rencontres. Chaque arrêt chez nos amis paysans 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 ACCUEIL DANS UN HÔTEL AVEC PISCINE SUR LE LARZAC

Dîner d'accueil et présentation du trek par votre guide

Accueil le dimanche par votre guide à 18h00 à la gare SNCF de Millau, ou à 19h00 à votre hébergement. Bain de nature et retour à l'essentiel immédiat !

Présentation du séjour par votre guide. Dîner et nuit en hôtel avec piscine.

JOUR 2 RANDONNÉE VERS LA CITÉ TEMPLIÈRE DE LA COUVERTOIRADE

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

Petit déjeuner à 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 nouvelle nuit à votre hôtel avec piscine.

JOUR 3 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 4 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.

NB: Pour les départs du mois d'août, étape directe entre Nant et Pierrefiche du Larzac (22km/D+550m). Ces séjours seront donc en 6jours/5nuits.

JOUR 5 MONTREDON - PIERREFICHE DU LARZAC

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

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 6 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 7 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 : Pour certaines dates de départ, votre trek peut être modifiée en fonction des disponibilités dans les gîtes 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

Pas de départ pour l'instant

PRIX
Nombre de participants : 4 à 15
Nous organisons également les randonnées sur demande pour les groupes constitués.

NOTRE PRIX COMPREND :
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne local pour toute la randonnée
- 2 nuits en hôtel avec piscine, 2 nuits en gîte, 1 nuit en écolodge et 1 nuit en yourte ou en hutte en bois
- Pension complète du dîner du Jour 1 au pique nique du Jour 7
- Le transfert des bagages pendant la randonnée
- Le transfert du jour 7
- Les visites mentionnées au programme

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 (35€ par personne)
- Les dépenses personnelles, les boissons

- 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 :

SUPPLÉMENTS	
Supplément chambre double	150 €
TRANSFERTS	
Le transfert AR depuis la gare SNCF de Millau (à régler sur place)	35 €

NB : les prix s'entendent par personne.

HÉBERGEMENTS

NOTRE HÔTEL PARTENAIRE SUR LE LARZAC
Vous passerez vos 2 premières nuits dans un hôtel avec piscine sur le Larzac.



uits dans un gîte au sein des Gorges de la Dourbie.



NOTRE PARTENAIRE ECO-RESPONSABLE SUR LE LARZAC
Découvrez les plaisirs de la nature en passant la nuit dans une yourte ou une cabane en bois. Notre partenaire ecolodge prend soin de vous faire vivre une expérience unique sans impacter son environnement.



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 :
18h le jour 1 à la gare SNCF de Millau (si vous venez en train) ou 19h le Jour 1 à votre hôtel situé près de la Couvertoirade

FIN DE LA RANDONNÉE :
16h le jour 7, dernier jour de randonnée, à l'hôtel du début de séjour ou 17h à la gare SNCF de Millau

IMPORTANT :
Vous devez impérativement nous signaler votre arrivée en train dès votre inscription.

ENCADREMENT :
Accompagnateur en Montagne local.

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)

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 (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 : elastoplast large, double peau en prévention des ampoules, désinfectant, aspirine/paracétamol, pansements et compresses stériles.

AVIS

NOS TOURS-OPÉRATEURS PARTENAIRES

Nous sommes une agence réceptive locale : c'est-à-dire que nous co-concevons les séjours de nos tours-opérateurs partenaires, puis nous recevons leurs clients dans notre région :

- *Terres d'aventure*
- *Atalante*
- *Huwans Club Aventure*
- *Allibert Trekking*
- *Grand Angle*
- *Sur les Hauteurs*



meilleure agence de randonnée en france