Atalante
L'ESPRIT TREK

MASSIF CENTRAL

Aventures en famille sur le Larzac

- Séjour au cœur du Larzac.
- La découverte des cités Templières et Hospitalières.
- Dégustation des produits de la ferme.
- Un bivouac sous les étoiles.

À PARTIR DE	**680 €**
DURÉE	6 jours
TYPE	Voyage en famille
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Ce séjour en famille au cœur du Larzac dans le parc naturel régional des Grands Causses est l'occasion de découvrir l'histoire de cette région, célèbre pour son patrimoine agricole et son engagement social et écologique. Au travers de randonnées et d'activités pour toute la famille dès 5 ans, ce séjour nous emmène sur la trace et les chemins des Templiers.

Notre camp de base pour la semaine, au Viala-du-Pas-de-Jaux est une ancienne cité Templière et Hospitalière du XVe siècle, qui nous plonge directement dans l'ambiance des chevaliers ! À nous la découverte des grottes secrètes de Roquefort et d'imaginer la vie des paysans d'autrefois. Le mardi soir, nous allons bivouaquer à la Maison de Vignes dans le cirque de Tournemire en créant nos propres cabanes, tout en profitant de la rivière qui passe juste en dessous pour faire quelques trempettes !

Nous allons au marché paysan nocturne de Montredon à la Roque Sainte-Marguerite, lieu de partage et de festivités. Impossible de ne pas goûter les spécialités culinaires aveyronnaises tels que les farçous, les gâteaux à la broche et pourquoi pas un traditionnel aligot saucisse. Un peu plus tard, nous visitons la Commanderie à St-Eulalie de Cernon, pour réveiller notre âme d'explorateur.

Un séjour familial, simple, convivial et où curiosité et partage sont les maîtres-mots !

Itinéraire

JOUR 1

Accueil dans le Larzac

HÉBERGEMENT : GÎTE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

Accueil au Viala du Pas de Jaux, cité Templière et Hospitalière, sur le plateau du Larzac. Installation au gîte au pied de la plus grande tour-grenier construite en Aveyron servant à abriter la population. Monter en haut de cette tour sera le premier objectif de notre journée. Du haut de ses 30 mètres, sur le chemin de garde, tout le Larzac devient accessible !

Première soirée autour d'un jeu de piste nocturne pour découvrir le village de nuit.

JOUR 2

Balade souterraine dans les grottes secrètes de Roquefort

ACTIVITÉ : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 180 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

Au départ du Viala du Pas de Jaux, nous allons faire un voyage au centre de la terre. Un parcours souterrain inattendu sur le plateau du Larzac. Notre exploration nous mène au cœur du massif à travers ses failles géologiques. En parcourant une ancienne cavité naturelle qui servait à la fabrication du fromage de Roquefort, c'est toute l'histoire des bergers qui se dévoile.

Déjeuner champêtre tout en haut du cirque de Tournemire avec une vue panoramique sur le site du Brias. Nous aurons peut-être la visite de quelques très grands rapaces dans ce décor : Les vautours fauves qui sont ici les grands acteurs de l'écosystème.

Retour vers 16h après la balade, goûter au gîte et fin d'après-midi libre.

Diner au gîte.

JOUR 3

Cabanes et feu de bois, préparer son bivouac !

HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Cette journée s'organise autour d'un atelier bivouac et la préparation d'une soirée autour du feu de bois dans un environnement exceptionnel. Dans le site majestueux du Cirque de Tournemire, à La Maison de Vigne, nous sommes accompagnés pour la mise en place d'un projet « bivouac en pleine nature ». L'aventure se poursuivra sous un ciel aux mille étoiles ! Nuit magique !
Atelier bivouac et initiation aux différentes techniques d'organisation de son campement : construction de cabanes, filtration de l'eau, faire un feu, fabriquer des jeux et des jouets en bois !

Éloge de l'opinel : Le couteau de poche est un fabuleux moyen d'aller à la rencontre de la nature, de la connaitre et de la respecter. Pour en assurer son usage avec un minimum de risque, les enfants, accompagnés de nos accompagnateurs, passeront leur premier permis de couteau.
Bivouac confort, ou tout simplement, dans notre gîte d'étape si par hasard le mauvais temps était de la partie.

JOUR 4

Balade les pieds dans l'eau !

ACTIVITÉ : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 50 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

Après cette belle nuit étoilée, retour au camp de base pour un brunch paysan ! Une pause s'impose avant de repartir vers de nouvelles explorations. Au cœur des grands causses, les rivières du Tarn, de la Jonte et de la Dourbie sont les endroits privilégiés pour une balade inédite au fil de l'eau. Cette randonnée aquatique nous emmène à la rencontre d'un nouvel environnement de façon amusante, les pieds dans l'eau ! Tout en retraçant l'histoire du pays, nous remontons le cours d'eau à la recherche de traces de loutres et de castors. Baignades garanties ! (pensez à vos chaussures d'eau).
En fin d'après-midi, c'est enfin le rendez-vous des producteurs et paysans du Larzac sur le Marché de producteurs de Montredon.

JOUR 5

A la découverte d'une Cité templière!

ACTIVITÉ : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

Remontez le temps, vous êtes en 1140 ! Les Templiers investissent les terres du sud. Vous découvrez le siège des seigneurs du Larzac Templier et Hospitalier. Leur histoire, empreinte de trésors, d'ésotérisme et de puissance, marque encore les esprits et déchaîne les passions ! L'approche historique de la vie de ces moines soldats sera organisée autour d'une découverte simple et ludique à la fois. Pique-nique au bord de la rivière, balade, rencontre avec les artisans d'arts et baignade rafraîchissante sont aussi au programme de cette journée.

Pique-nique au bord de la rivière avant de retrouver Martine, éleveuse de vaches et de brebis. Elle vous racontera son parcours et vous fera visiter toute sa ferme avant de passer à table pour goûter aux spécialités de sa production. Fromages fermiers, flan aux œufs, tartines et confitures seront à l'honneur !

JOUR 6

Fin du séjour après le petit déjeuner

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Après un dernier petit déjeuner, nous nous disons au revoir !

À NOTER

- Les programmes sont donnés à titre indicatif, nous les respectons la plupart du temps, seulement, il est possible que des situations indépendantes de notre volonté puissent en modifier l'ordre ou l'itinéraire, (météo, sécurité, niveau des participants…). Nos accompagnateurs

prendront alors les mesures nécessaires pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour dans les meilleures conditions possibles.

- Ce programme tout en douceur et émerveillement est particulièrement étudié pour être accessible aux enfants à partir de 5 ans sachant un minimum marcher (2/3 heures maximum) et ayant une soif de découvrir la nature. L'itinéraire respecte le rythme des enfants et offre en même temps le plaisir d'une découverte historique, culturelle ou ludique. Les journées, organisées autour des randonnées, se ponctuent généralement par une belle baignade !
- Ce voyage a été construit en collaboration avec notre partenaire Huwans et notre partenaire local, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 14/07/2024	VEN. 19/07/2024	680 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 21/07/2024	VEN. 26/07/2024	680 €	~~COMPLET~~
DIM. 28/07/2024	VEN. 02/08/2024	680 €	Confirmé
DIM. 04/08/2024	VEN. 09/08/2024	680 €	~~COMPLET~~
DIM. 11/08/2024	VEN. 16/08/2024	680 €	Confirmé
DIM. 18/08/2024	VEN. 23/08/2024	680 €	Confirmé

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et l'encadrement
- La nourriture et l'hébergement en pension complète pour 5 nuits
- Le matériel spécifique aux activités
- Les visites
- Les animations nature
- L'atelier bivouac
- Repas sur le marché paysan de Montredon

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous

À payer sur place :

- Les boissons
- Le repas sur le marché paysan de Montredon
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les taxes de séjour

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

OPTIONS

- Le supplément chambre familiale privatisée = 180 euros
- Nuit supplémentaire en 1/2 pension avant le séjour au gîte : 55 euros par personne
- Navette gare de Millau / gîte / Millau : 100 euros par famille
- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ…).

- La transparence sur le prix du billet.

- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne

Détail du voyage

NIVEAU

Niveau facile. Séjour accessible à tous, itinéraire sur sentier balisé. Activité ne dépassant pas 3h. Dénivelée positive inférieure à 300m.
Ce programme tout en douceur et émerveillement est particulièrement étudié pour être accessible aux enfants à partir de 5 ans sachant un minimum marcher (2/3 heures maximum) et ayant une soif de découvrir la nature. L'itinéraire respecte le rythme des enfants et offre en même temps le plaisir d'une découverte historique, culturelle ou ludique. Les journées, organisées autour des randonnées, se ponctuent généralement par une belle baignade ! Cette simplicité recherchée pour notre séjour se traduira pendant le séjour dans un partage des gestes quotidiens tels qu'aider à préparer les repas, ranger le matériel commun, covoiturer avec les enfants, etc…

ENCADREMENT

Accompagnateur en Montagne, spécialiste de la randonnée.

ALIMENTATION

- Les dîners seront pris au gîte, en pleine nature et sur le marché de producteurs et paysans pour partir également à la découverte des savoirs gastronomiques du Sud Aveyron !
- Les pique niques du midi sont préparés par notre accompagnateur ou nos partenaires

  Allergies alimentaires. Si vous avez des problèmes d'allergies alimentaires ou des problèmes d'incompatibilité avec les tomates, n'hésitez pas à nous en informer. Dans la mesure du possible seulement, et sans obligation de notre part, nous en tiendrons compte. Si vous présentez une forme grave d'allergie, merci de nous en informer avant votre inscription, nous vous renseignerons sur la compatibilité de celle-ci avec notre organisation
  Dans tous les cas, nous ferons le nécessaire pour améliorer votre séjour !

HÉBERGEMENT

Gîte et bivouac

Notre gîte est une ancienne bâtisse en pierre, entièrement rénovée et aménagée pour des vacances en toute simplicité, en famille.
Petits dortoirs de 4 à 5 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.
Possibilité de réserver une chambre familiale privatisée pour le séjour (avec supplément – sous réserve de disponibilité)

Bivouac pour 1 ou 2 nuits (et selon la météo évidemment). Tout le nécessaire est prévu sur place.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à l'hébergement à 15h00. (ou RDV à14h00 à la gare de Millau si vous arrivez en train - transfert avec l'accompagnateur sur réservation uniquement)

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

- **Accès en transport en commun train et bus :**

De nombreux trains arrivent à Millau. Selon les périodes de l'année, les horaires des trains sont modifiés, il ne nous est donc pas possible de vous indiquer des horaires et références de trains. L'heure de rendez-vous le jour 01 permet au plus grand nombre de voyageurs d'arriver en transport en commun. Précisez nous votre horaire d'arrivée, nous organiserons au mieux votre accueil.
Information : Actuellement, et sous réserve de modification par la SNCF et la Région : Depuis la gare SNCF de Montpellier, une navette en bus public régulier rejoint la gare de Millau - 2€ - Pas de réservation nécessaire. Départ de Montpellier à 11h 15, arrivée 13h25 à Millau (attention horaires variables à consulter avant votre départ).

DISPERSION

Dispersion le J06 à l'hébergement après le petit déjeuner.

Navette retour à la gare SNCF de Millau sur réservation uniquement
Information : depuis la gare SNCF de Millau, une navette en bus public régulier rejoint la gare de Montpellier - 2€ par personne à régler sur place. Pas de réservation nécessaire. Départ de Millau à 11h45, 14h05 ou 18h30. Arrivée 2 heures après à Montpellier. (Ligne 661/681. Attention horaires variables à consulter avant votre départ).

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Plusieurs hôtels à Millau

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking extérieur à proximité du gîte.

DÉPLACEMENT

Minibus et véhicules personnels (si nécessaire, en fonction de la composition du groupe, au dela de 8 participants).

La réalité de notre territoire, le Larzac, impose de se déplacer et de faire parfois 15 à 30 minutes de route pour se rendre au point de départ de la randonnée. Ce temps de transfert correspond à une réalité de notre territoire : des lieux privilégiés, qui méritent qu'on s'y attarde et qui sont peu accessibles.
Pour prendre en compte cette contrainte logistique incompressible, nous vous demanderons surement d'utiliser votre véhicule personnel et de nous aider à organiser ces transferts. Merci !

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le matériel de bivouac.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

(à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram.
- Pensez à «tester» auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet pour faire brûler le papier lors des pauses «nature».
- Crème solaire
- Boite plastique hermétique pour y mettre le pique nique de midi (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil photo, jumelles (facultatif).

BAGAGES

Vous n'aurez pas de sac à porter pendant votre séjour, sauf toutefois le nécessaire de la journée qui tiendra sans problème dans un petit sac à dos de 30 ou 40 litres.
Ne prenez pas de sacs à dos trop petits, ils sont parfois de mauvaise facture et aussi lourd qu'un sac de taille moyenne. Vous trouveriez le confort désagréable et le plaisir de la randonnée serait gâché.

Vos bagages personnels resteront à l'hébergement pendant la journée. Mais ne vous chargez pas trop quand même ! Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 –10 kg, tout compris, en effet :Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement.
Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour. Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée. Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième. Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

PHARMACIE

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.