



TREK 2020 :



TOUR DE L'AUBRAC

L'ADAL et son partenaire ALUNA Voyages vous invitent à une Randonnée itinérante autour de l'AUBRAC Du 3 au 10 Juin 2020 (8 jours et 7 nuits)

Ce trek est ouvert à tous les adhérents de l'ADAL ayant une licence FFRandonnée avec une garantie RC accidents (IRA, FRA, IMPN, FMPN) et à jour de leur adhésion, pour la saison 2019-2020

Le début des prestations ADAL est au point de rendez-vous au gîte d'étape « Chez Fanny et Jérémie », à St Chély d'Aubrac, le 3 juin à 18h00.

La fin des prestations ADAL est au gîte de Prinsuejols, le 10 juin après le petit déjeuner.

COMMENT S'Y RENDRE

En train : gare SNCF d'Aumont Aubrac

Par la route : De Paris, suivre l'A10 en direction d'Orléans puis l'A71 en direction de Clermont Ferrand.

Prendre A75 direction Montpellier à la sortie de l'échangeur de Brioude, en direction Brioude/ Vergongheon

Le Puy en Velay puis prendre E11/A75/ La Méridienne

A la sortie 35 prendre la bretelle vers la droite en direction de Nasbinals/Aumont Aubrac.

PREPARATION

Une réunion de préparation est organisée au local de l'ADAL le **mercredi 25 mars à 20h00**. Elle permettra de vous donner les dernières informations pour ce trek (point de rendez-vous, lieu de parking des voitures, assurances, matériel, ...), de vous indiquer un programme de mise en forme et de finaliser votre voyage.

JOUR PAR JOUR

Sur cette terre unique partagée entre l'Aveyron, le Cantal et la Lozère, l'Aubrac est un plateau granitique situé entre 1000 et 1400 mètres d'altitude. Au cours de cette randonnée en itinérance, vous découvrirez la flore et les forêts où résonne en ce début d'automne l'étrange brame du cerf. Vous découvrirez sur votre chemin ses cours d'eau, ses lacs et cascades mais aussi ses pierres granitiques et basaltiques.

L'Aubrac est aussi un des passages les plus envoûtants du chemin de Saint-Jacques. Comme l'attestent de nombreuses croix à l'effigie de Sainte-Foy, l'Aubrac fut le lieu de passage obligé pour tout pèlerin se rendant à Saint-Jacques-de-Compostelle depuis le Puy-en-Velay.



JOUR 1 : 03/06/2020 : SAINT CHELY D'AUBRAC –

Rendez-vous au gîte d'étape « chez Fanny et Jérémie » en fin d'après-midi vers 18h avec votre accompagnateur et présentation du séjour. Transfert de vos véhicules jusqu'à Aumont Aubrac si vous venez en voiture.

Dîner au restaurant du village et nuit au gîte.





TREK 2020 :



TOUR DE L'AUBRAC

JOUR 2 : 04/06/2020 : SAINT CHELY D'AUBRAC - LAGUIOLE

Nuit en gîte / Distance à plat 23 Km / Temps de randonnée 5 à 6h/ Dénivelé + 803m -657m

Belle étape aveyronnaise qui vous fera passer par de superbes panoramas liés à l'histoire des pèlerins qui empruntaient les chemins de Compostelle...



JOUR 3 : 05/06/2020 : LAGUIOLE – ST URClIZE

Nuit en gîte / 16 Km à plat / Temps de randonnée 5 à 6h/ Dénivelé + 405m -297m

Courte étape afin de visiter le magnifique village de Laguiole, avec ses forges et plonger dans l'histoire de ce couteau mythique qu'est le Laguiole.

Son taureau, imposante statue en bronze de Georges Guyot, trône sur la place du foirail depuis 1947. C'est le symbole de la race Aubrac pour tout le plateau. Parfois les vacanciers lui accordent des vertus de porte bonheur...



JOUR 4 : 06/06/2020 : ST URClIZE – LA CHALDETTE

Nuit en appartement / 15,5Km à plat / Temps de randonnée 5 à 6h/ Dénivelé + 305m - 405 m

Courte mais très jolie étape minérale sur la trace des chevaliers de Malte entre Saint Urcize et La Chaldette

En option : accès à l'espace bien-être des thermes sur les bords du Bés.

Dîner et nuit à la résidence de La Chaldette.





TREK 2020 :



TOUR DE L'AUBRAC

JOUR 5 : 07/06/2020 : LA CHALDETTE - FOURNELS

Nuit en gîte / 20Km à plat/ Temps de randonnée 5 à 6h/ Dénivelé + 472m – 530m

Etape sauvage entre La Chalnette et Fournels, à la rencontre de ces vaches aux cornes en forme de lyre et dont les yeux sont maquillés de khôl !

Dîner et nuit au gîte.



JOUR 6 : 08/06/2020 : FOURNELS -AUMONT AUBRAC

Nuit en gîte / 24Km à plat/ Temps de randonnée 6 à 7h/ Dénivelé + 532m – 450m

La plus longue étape du séjour passant par Thermes, les bois de la Guerre avant une arrivée sur Aumont Aubrac, comme le faisaient les pèlerins sur les chemins de Compostelle. C'est l'une des huit baronnies du Gévaudan, aussi ancienne station sur la via Agrippa sur l'axe reliant Javols au Puech Cremat



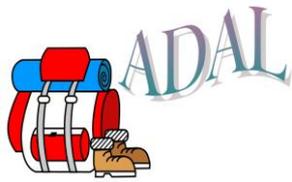
JOUR 7 : 09/06/2020 : AUMONT AUBRAC – PRINSUEJOLS

Nuit en gîte / 14Km à plat/ Temps de randonnée 4 à 5h/ Dénivelé + 282m – 129m

Dernière étape du séjour afin de clôturer ce grand tour des Monts d'Aubrac.

Prinsuéjols a pour étymologie "**le village dans la clairière** ». Il s'agissait d'une région très inhospitalière parcourue par des brigands. La commune a ensuite été traversée par la voie romaine **Agrippa** reliant Anderitum (**Javols**) à Ad Silnum (**Puech Crémat**) ou un chemin secondaire de cette voie, le nom du village de **Pratviala** constituant un indice de la présence romaine





TREK 2020 :



TOUR DE L'AUBRAC

JOUR 8 : 10/06/2020 : PRINSUEJOLS

Fin des prestations après le petit déjeuner.

Avertissement

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... « Aluna Voyages » et ses accompagnateurs mettront tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, en modifiant les parcours si nécessaire.

NIVEAU

TEMPS DE MARCHE OU D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 4 à 7 heures effectives de marche par jour ; elles sont entrecoupées de pauses.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

6 jours de randonnée.

PORTAGE

Le transport des bagages par véhicule est inclus.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat de montagne agréable aux intersaisons. Les soirées peuvent être fraîches.

ENGAGEMENT

Randonnée de niveau moyen, marche sur sentiers sans difficulté technique. Sentiers de montagne, pistes forestières, très peu de routes.

EXPÉRIENCE REQUISE

Une pratique des randonnées soutenues et modérées de l'ADAL est demandée pendant les trois mois précédents le départ. L'ADAL se réserve le droit de refuser l'inscription d'un adhérent dont le niveau serait par elle jugé insuffisant.

Tarif groupe sur une base de 16 personnes : 650€ / personnes

Tarif groupe sur une base de 14 personnes : 670€ / personnes

Tarif groupe sur une base de 12 personnes : 690€ / personnes

Un versement de 220€ est à faire à l'inscription. Ce versement ne sera constitutif d'un acompte qu'après la validation des inscriptions, qui pourrait nécessiter notamment un tirage au sort. En cas de non-validation d'une inscription, ce versement serait intégralement remboursé.

Un second acompte de 220€ sera à effectuer avant le 15 mars 2020.

Le solde du séjour, à verser au plus tard le 10 mai 2020, sera calculé en fonction du nombre final de participants.



TREK 2020 :



TOUR DE L'AUBRAC

LE PRIX COMPREND

MODE D'HÉBERGEMENT

En gîtes d'étape et appartement à La Chaldette.

REPAS

Pension complète à partir du diner du J1 au petit déjeuner du J8 ; hors boissons.

ENCADREMENT

1 accompagnateur en montagne.

PORTAGE

Transport des bagages chaque jour d'hébergement en hébergement.

1 seul bagage par pers de 10 kg maximum. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

LE PRIX NE COMPREND PAS

TRANSPORTS

Le transport sur ou depuis le lieu de rendez-vous à St Chély d'Aubrac.

REPAS

Boissons et extras personnels.

Petit déjeuner et déjeuner du 1^{er} et déjeuner et dîner du jour 8.

DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

Assurance « annulation, bagages, interruption et assistance rapatriement

COMPLEMENTS

HÉBERGEMENT

Gîtes d'étape et appartement (La Chaldette).

NOURRITURE

Diners et petits déjeuners pris sur le lieu d'hébergement. Pique-niques pris sous forme de salade la plupart du temps.

Donc prévoyez une boîte de type Tuperware pour ces salades.

EQUIPEMENT CONSEILLÉ

Pour randonner :

- une paire de chaussures de marche légères de préférence et déjà utilisées ou pour les pieds sensibles une bonne paire de tennis renforcées
- quelques paires de chaussettes.
- un pantalon court ou long, ou mieux adaptable.
- des sous-vêtements adaptés à la pratique sportive.

Un petit sac à dos contenant :

- un chapeau ou une casquette
- une paire de lunettes de soleil
- une cape de pluie
- un coupe-vent type K-Way ou mieux une veste en Gore-Tex
- une fourrure polaire
- papier hygiénique et sac de récupération des déchets



TREK 2020 :



TOUR DE L'AUBRAC

- une petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplaste, ...)
- une gourde - 1 couteau et des couverts
- 1 boîte type Tupperware pour les salades de midi
- sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps
- un appareil photo
- une paire de jumelles

Pour les soirées et les nuits en gîte :

- un pantalon en toile ou jogging
- une lampe de poche frontale pour la nuit
- une paire de tennis ou autre pour le soir
- vêtements de rechange et plusieurs sous-vêtements ; un maillot de bain pour les éventuelles baignades
- trousse de toilette avec une serviette de toilette et éventuellement une serviette de bain
- un sac de couchage et/ou pour plus de confort un sac à viande (soie ou coton).

Administratif :

- carte d'identité, carte vitale, licence FFRandonnée, papiers du véhicule : permis de conduire et assurance valides pour les conducteurs.

PRE-INSCRIPTION ET INSCRIPTION

Le nombre de participants est limité à 16 personnes

1. Vous devez faire une préinscription sur le site Kanas (aller sur [votre espace personnel](#) à l'aide de votre identifiant et de votre mot de passe), aller ensuite sur le [planning](#) et inscrivez-vous individuellement en payant les 220€ demandés.
2. Le bulletin d'inscription, renseigné et signé, devra être en priorité scanné et ajouté sur votre espace personnel de la façon suivante : aller sur [documents- ajouter documents- parcourir-](#) les rechercher dans vos dossiers et les [télécharger](#) jusqu'au 27 décembre 2019 inclus ou à défaut adresser ces bulletins par courrier postal (Adal BP40048 78184 St Quentin en Yvelines cedex), jusqu'au 27 décembre 2019 inclus, le cachet de la poste faisant foi.

Date limite de réponse : vendredi 27 décembre 2019 inclus

3. Si le nombre de postulants au voyage est supérieur à 16, un **tirage au sort parmi les adhérents qui n'avaient pas répondu favorablement au sondage fait préalablement** aura lieu **le mercredi 15 janvier 2020 à 17 H au local de l'ADAL (École Erik Satie)** en présence de membres du CA et d'adhérents qui souhaiteraient être présents. Si le nombre de postulants est inférieur à 12, la décision de réaliser le voyage ou non sera prise à cette date.

Une liste principale et une liste d'attente seront constituées dans l'ordre de ce tirage au sort.

• Liste principale :

Elle comprend les adhérents qui ont répondu au sondage préalable soit « intéressés » soit « très intéressés » ainsi que ceux qui auront été tirés au sort.

L'inscription sera ferme et définitive. Les dossiers seront notés acceptés sur Kanas.

Un exemplaire du dossier d'inscription signé sera remis à chaque participant lors de la réunion d'information, le 25 mars 2020.

• Liste d'attente :

Le paiement de 220€ sera intégralement remboursé.