



**FRANCE - OCCITANIE**

**Des gorges du Tarn au Larzac !**

6 jours / 5 nuits

Randonnée (niveau dynamique)



**Circuit en regroupement avec des agences partenaires. Ce circuit n'est pas exclusivement réservé aux voyageurs solos.**

*Lors de ce séjour au cœur de l'Aveyron, vous randonnerez hors des sentiers battus au beau milieu de paysages incroyables entre le Larzac et les gorges du Tarn. Vous découvrirez une terre sauvage et préservée et irez également à la rencontre des producteurs locaux passionnés de la région, un véritable moment de partage et d'échanges !*

*Un circuit dépaysant, entre nature, rencontres et gastronomie locale, où simplicité et convivialité seront les maîtres mots !*



## POINTS FORTS

- La découverte de terres sauvages et authentiques
- Des randonnées hors des sentiers battus
- Les rencontres avec des producteurs locaux
- La découverte de la gastronomie locale

## ITINERAIRE

### JOUR 1 : ACCUEIL A MILLAU

Vous aurez rendez-vous à votre hôtel dans le centre-ville de Millau en début d'après-midi. La ville de Millau, située dans le parc naturel régional des Grandes Causses, regorge de ruelles fleuries et de places ombragées. Profitez-en pour découvrir cette ville typique du Larzac nichée au milieu de la nature. Vous retrouverez ensuite votre accompagnateur vers 18h pour un dîner au cœur de la ville.

**Repas compris :** Dîner

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 2 : GORGES DU TARN - GORGES DE LA JONTE - CAUSSE MEJEAN

Le matin, vous partirez à la découverte des gorges du Tarn. Encaissées entre les Grandes Causses, elles suivent le Tarn sur plus de 50 kilomètres. Vous débuterez votre randonnée le long de la rivière et prendrez rapidement de la hauteur. Vous profiterez alors des plus beaux panoramas sur le canyon et sur le Causse Méjean. Cette randonnée se terminera par une pause baignade rafraichissante ! Vous profitez d'une soirée festive en plein air à la guinguette du village. Retour à Millau en fin de soirée.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique)

**Marche :** 6h - 14kms (dénivelés : +650m / -650m)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 3 : LE CAUSSE NOIR - ERMITAGE ST MICHEL

Chaussures de randonnée aux pieds, vous partirez en direction des hauteurs du Causse Noir et du cirque de Madasse, une zone classée « Natura 2000 » pour la richesse de son écosystème. Vous bénéficierez de points de vue spectaculaires sur les gorges de la Jonte et du Causse Méjean et emprunterez des échelles pour rejoindre l'Hermitage de St Michel. Pour le dîner, vous dinerez dans l'une des meilleures tables de Millau où vous dégusterez les spécialités de l'Aveyron, un vrai régal !

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

**Marche :** 6h - 11kms (dénivelés : +510m / -510m)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 4 : PLATEAU DU LARZAC - MONTREDON

Aujourd'hui, le Larzac reste profondément ancré dans ses traditions, en lien étroit avec la terre. Le parcours se faufile entre les vieilles pierres et les failles géologiques avant d'arriver aux sources du Durzon pour la pause déjeuner. L'eau est à peine à 12° en plein été, c'est rafraichissant, mais tellement bon !

L'après-midi, vous ferez une petite halte gourmande sur le marché de Montredon, l'occasion de rencontrer directement les producteurs ! Un véritable moment de partage et d'échanges.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique)

**Marche :** 5h - 13kms (dénivelé : +300m / -300m)

**Hébergement :** Hôtel

## **JOUR 5 : PLATEAU DU LARZAC - CIRQUE DE TOURNEMIRE**

Après le petit-déjeuner, vous poursuivrez votre randonnée en dehors des chemins battus sur le plateau du Larzac. Vous passerez par le rocher du Lion et la vallée du Cernon qui domine le Cirque de Tournemire. Vous serez ici aux origines du fromage de Roquefort. Vous profitez d'une soirée festive en plein air à la guinguette du village. Retour à Millau en fin de soirée.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

**Marche :** 5h - 12kms (dénivelé : +300m / -300m)

**Hébergement :** Hôtel

## **JOUR 6 : MILLAU**

Le vendredi, c'est aussi le jour du marché hebdomadaire de la ville. Vous pourrez en profiter pour faire une pause aux halles de Millau avant de rentrer chez vous ! Dispersion après le petit-déjeuner.

**Repas compris :** Petit déjeuner

### **IMPORTANT :**

*Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.*

*Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.*

## **LE PRIX**

### **Le prix comprend**

- L'hébergement comme indiqué dans l'itinéraire
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Les transferts prévus au programme excepté les transferts aller/retour depuis et vers la gare SNCF de Millau
- L'encadrement par un guide accompagnateur en Montagne

### **Le prix ne comprend pas**

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les transferts aller/retour depuis la gare SNCF de Millau
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle (225€/personne)
- Les pourboires
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier



*Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que de la disponibilité et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.*

## LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single

## VOTRE VOYAGE

### Le groupe

De 4 à 15 participants. Circuit en regroupement avec une agence partenaire (non exclusif « solos »).

### Niveau

Randonnée de niveau dynamique (4 jours de marche). Cet itinéraire comporte 5 à 6 heures de marche par jour, sur des terrains variés dont les dénivelés positifs oscillent entre 200 et 600m par jour. Ce circuit nécessite d'avoir une bonne condition physique, justifiée par la pratique d'une activité sportive (une fois par semaine) et de la randonnée.

Attention les temps de marche effective sont des horaires moyens, et ne tiennent pas compte des temps de pause.

### Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'état.

### Transport

Minibus ou Covoiturage selon les jours.

### Portage des bagages

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau ...). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre.

### Repas/Boissons

- Petits déjeuners pris à l'hébergement (gastronomie locale et savoureuse - produits locaux)
- Déjeuner sous forme de pique-nique sur le terrain
- Les dîners seront pris dans les restaurants locaux, à la ferme ou au marché

### Hébergement

Nous avons choisi volontairement un établissement en cœur de la ville de MILLAU dans une démarche de développement économique du sud Aveyron. Vous serez logés en hôtel\*\*\*, qui dispose de chambres calmes et confortables. La localisation dans le cœur de la ville vous permettra de flâner à pied dans les ruelles ou les terrasses.

### Accès sur place

Rendez-vous à Millau vers 14h. Depuis la Gare de Montpellier, une navette en bus public régulier rejoint la ville de Millau.

Dispersion : fin du séjour après le petit déjeuner du jour 6.

### **Si vous venez en train :**

De nombreux trains arrivent à Millau. N'hésitez pas à consulter le site de la SNCF.

### **Si vous venez en voiture :**

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Parking : Sur place à votre arrivée, votre véhicule pourra être garé sur un parking extérieur (Parking gratuit non gardé)

### **Si vous venez en avion :**

Aéroport de Montpellier ou Béziers ou Rodez, puis bus entre Montpellier et Millau.

**Attention : Pour votre pré-acheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.**

## **AVANT LE DEPART**

### **Formalités d'entrée**

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

### **Equipement**

#### **Bagage :**

Vous devez prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter dont le poids ne doit pas dépasser 12 kg (ne prévoir que le nécessaire).

**Pensez à prendre un sac à dos (environ 30L) pour vos affaires de la journée (pique-nique, gourde, appareil photo, vêtement chaud et imperméable en cas de pluie...)**

#### **Vêtements :**

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. *(Évitez les chaussures neuves, ou essayez-les bien avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)*
- Paire de bâtons de marche (facultatif)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 Pantalon de trekking
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 serviette (microfibre de préférence)



- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 polaire chaude
- 1 Coupe-vent imperméable type Goretex ou Micropore
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Sac de couchage (confort 10°C) ou drap cousu (couvertures disponibles dans les gîtes)
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Des boules Quies
- Protection solaire et stick à lèvres
- Lampe frontale
- Gourde 2 litre minimum ou Camel Bag
- **Nécessaire de pique-nique : assiette, couverts, gobelet et Tupperware de 0,6L minimum**
- Appareil photo, Jumelles
- Du papier hygiénique

### Pharmacie

Médicaments et traitements personnels, aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, répulsifs anti moustiques.

### Liens utiles

<https://www.tourisme-larzac.com/fr>

<https://aveyron.fr/>

## INFORMATIONS PAYS

### Géographie & Climat

Les causses du Larzac, est un haut plateau situé dans le massif central et s'étendant de l'Aveyron à l'Hérault. Ses paysages et formations géologiques ont permis aux causses d'être inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Côté climat, le Larzac dispose d'étés chauds et parfois orageux. Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

### Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

### Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

### Electricité

Vous pourrez recharger vos appareils photos, téléphones, etc. tous les soirs à l'hébergement.

## TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

### **Le Respect des Patrimoines**

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

*Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :*

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

### **Le Respect des Hommes**

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

*Le respect des hommes se traduit par :*

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils*

*photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*

- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

### **Le Développement d'un Tourisme Equitable**

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

*Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :*

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

### **La Qualité des Services et des Relations Humaines**

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

