

Itinérance sur le GR7 De La Bastide-Puylaurent au Signal du Bougès

4 jours / 3 nuits - Niveau Modéré

Du 21 au 24 octobre 2023



VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Située entre 700 m et 1699 m d'altitude, notre deuxième partie de cette itinérance sur le GR7 présente des paysages variés et contrastés. Après les sources de l'Allier, puis un parcours un peu plus boisé sur la montagne du Goulet suivi de la traversée de la haute-vallée du Lot, l'ambiance devient montagnarde sur le Mont Lozère. C'est le point culminant des Cévennes, perché à 1 699 m d'altitude. Il est doté d'une lourde croupe granitique parsemée de chaos et tapissée de myrtilles, de genêts et de pâturages. Plus au Sud, c'est l'approche des "serres" et des "valats" cévenols, pays de la chèvre, du vers à soie et du châtaignier. Une terre mystérieuse et farouche où l'on trouve pourtant à chaque détour la trace de l'homme : sentiers muletiers, drailles de transhumance, cultures en terrasses et architecture typique.

En quatre étapes, ce parcours magnifique vous fera découvrir un concentré des paysages du Parc national des Cévennes.

Vous apprécierez

- Ambiance moyenne montagne sur ce second tronçon du GR7
- La traversée du Parc National des Cévennes
- Le mont Lozère et ses vastes espaces granitiques

Programme

JOUR 1 : DE LA BASTIDE PUYLAURENT A CHASSERADES

Accueil à 14h15 à la gare de la Bastide-Puylaurent. Le départ de cette première étape permet de prendre rapidement de la hauteur pour atteindre « La Mourade » à 1310 m d'altitude, située en contrebas des sources de l'Allier. Arrivée sur le « faitage » du Massif central et sur la ligne de partage des eaux entre l'Océan Atlantique et la mer Méditerranée. Fin d'étape au petit village de Chasseradès.

Distance parcourue : 12 km - Temps de marche : de 3 h 30 environ - Dénivelé positif : 350 m - Dénivelé négatif : 200 m
Hébergement / repas : Accueil en demi-pension en gîte/hôtel confortable.

JOUR 2 : DE CHASSERADES A LA STATION DU MONT LOZERE

La journée commence par la traversée de la Montagne du Goulet à 1450 m d'altitude. Passage à proximité des sources du Lot cachées dans la forêt derésineux. Dans la descente sur le village du Bleynard dans la vallée du Lot, on découvre alors un beau panorama sur les croupes dénudées du Mont Lozère. Après le village, une montée régulière conduit à la station du Mont-Lozère, à mi-pente environ du sommet.

Distance parcourue : 24 km - Temps de marche : de 6 à 7 h - Dénivelé positif : 960 m - Dénivelé négatif : 690 m
Hébergement / repas : Accueil en demi-pension en gîte d'étape

JOUR 3 : DU BLEYMARD A PONT-DE-MONTVERT

C'est aujourd'hui le point culminant de la randonnée avec le franchissement du Mont Lozère au « Sommet de Finiels » perché à 1699 m d'altitude. C'est une montagne d'estives avec ses drailles caractéristiques et ses magnifiques points de vue : au nord, l'ancienne province du Gévaudan, à l'ouest les Gorges du Tarn, à l'est les Alpes et au sud les Cévennes et le mont Aigoual. Descente ensuite par le col de Finiels jusqu'à Pont du Tarn, tout près des sources sauvages de cette rivière emblématique des Cévennes. Fin d'étape au joli village de Pont-de-Montvert.

Distance parcourue : 23 km - Temps de marche : 6 à 7 h - Dénivelé positif : 500 m - Dénivelé négatif : 1015 m

Hébergement / repas : Accueil en demi-pension en auberge

JOUR 4 : DU PONT-DE-MONTVERT A FLORAC

Une montée sèche mais courte anime le début de cette ultime étape. En se retournant les vues sur le village de Pont-de-Montvert niché au creux du Tarn sont magnifiques. En haut le chemin atteint le petit plateau de la Cham de l'Hermet parsemé de boules de garnit et de genets parmi lesquels se cachent des burons ancestraux. Une montée régulière en forêt sur une bonne piste conduit ensuite au Signal du Bougès (1421 m), une autre montagne mythique des Cévennes, offrant des vues magnifiques sur la face sud du Mont Lozère et un peu plus loin sur la Cham des Bondons reconnaissable à ses 2 collines jumelles. Fin d'étape au col du Sapet. A l'arrivée, transfert retour pour la gare SNCF de La Bastide-Puylaurent (1h30 de route environ). **Fin de nos prestations au plus tard à 16h à la gare de la Bastide-Puylaurent.**

Distance parcourue : 14 km - Temps de marche : 4 h environ - Dénivelé positif : 690 m - Dénivelé négatif : 470 m

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Niveau

4 à 7 h de marche par jour en moyenne, sur sentiers, pistes forestières et petites routes. Pas de difficultés techniques particulières. L'itinéraire se situe entre 700 m et 1699 m au sommet du mont Lozère.

Hébergement - repas

Hébergements :

3 nuits en hôtel, auberge et gîte d'étape selon programme jour par jour. Selon les étapes, accueil en chambres de 2 à 6 personnes avec douche + WC ou bain + WC dans la chambre le plus souvent ou parfois à partager avec d'autres chambres. **A chaque étape le couchage complet est fourni.**

Précaution / hygiène :

Tous nos hébergements ont été sélectionnés pour leurs qualités d'accueil, de confort et de propreté. Malgré cela, certains d'entre eux nous ont signalé le retour des punaises de lit qui sont le plus souvent véhiculées par des randonneurs. Pour aider les hébergeurs à éradiquer ce fléau, mais aussi pour limiter les risques de piqûres, il convient de pulvériser l'intérieur et l'extérieur de vos bagages (sac à dos de la journée et bagage suiveur), ainsi que tous vos vêtements et vos chaussures. Des sprays sont en vente dans les pharmacies et dans certains hébergements ; quelques produits sont 100% naturels et labellisés ECOCERT. Afin de limiter les risques de propagation, nous vous demandons de suivre scrupuleusement les consignes mises en place par les hébergeurs sans les prendre comme des brimades (par exemple l'interdiction d'emporter vos bagages et sacs à dos dans les chambres ou dortoirs). De retour à la maison, en cas de doute, nous vous conseillons de laver l'ensemble de vos affaires à 65°C ou sinon, de mettre vos affaires pendant 2 jours dans un congélateur (la punaise ne survit pas aux températures inférieures à 0°C). Les repas sont pris dans les restaurants des hébergements. Les pique-niques peuvent être commandés la veille au soir (hors forfait, à payer sur place).

Les repas :

Pour les 3 soirs vous serez accueillis en ½ pension (nuitée, dîner et petits déjeuners). Les repas sont pris aux restaurants des hébergements. Les boissons ne sont pas comprises et doivent être réglées sur place aux propriétaires ou gérants.

Les déjeuners ne sont pas compris. Vous avez la possibilité de commander des paniers pique-niques aux hébergements, au plus tard 48h avant votre passage (à régler également sur place). Possibilité de faire également quelques achats durant le parcours (La Bastide-Puylaurent, Le Bleynard, Le Pont-de-Montvert), mais attention toutefois aux jours et horaires d'ouverture.

Extension de séjour

Possibilité de nuit(s) supplémentaire(s) en demi-pension à La Bastide-Puylaurent avant ou après la randonnée. Nous consulter.

Documentation fournie

- Des extraits de cartes IGN au 1/50000° en couleur avec le tracé de l'itinéraire et descriptif des étapes jour par jour
- Les traces Gpx de chacune des étapes

Balisage

La majorité de l'itinéraire de cette randonnée est balisée en rouge et blanc.

Tarif du circuit 4 jours / 3 nuits - formule « sac au dos » (pas de transfert de bagages entre les hébergements)

- Pour 12 à 15 participants : **480 €** par personne

A ce tarif s'ajoutent des frais d'inscription de **16 €** par personne.

Le prix comprend

- La demi-pension, du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour.
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription
- Les taxes de séjour
- Le transfert retour du jour 4, du col du Sapet à la gare de La Bastide-Puylaurent

Le prix ne comprend pas

- Tous les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites payantes éventuelles
- Le transport des bagages entre les hébergements
- Le transport aller-retour depuis votre domicile jusqu'au lieu de rendez-vous à La Bastide-Puylaurent
- L'assurance pour le voyage
- Les frais d'inscription

Accès

Quelle que soit votre destination, que vous la rejoignez par voie aérienne ou terrestre, nous incluons le coût de l'absorption des émissions carbone induites par les trajets dans tous nos séjours.

Dans la mesure du possible, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun pour réduire l'impact de votre séjour. Nous sommes en mesure de vous proposer la réservation de vos billets de train et de bus pour vos séjours en France et dans les pays frontaliers (Benelux, Espagne, Italie, Allemagne, Autriche, Italie, Suisse, Londres)

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec www.blablacar.fr par exemple.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

La gare SNCF de La Bastide-Puylaurent est située sur la ligne Paris - Clermont-Ferrand - Nîmes. Depuis Paris il est possible de prendre soit des trains Paris-Nîmes, puis Nîmes-la Bastide-Puylaurent, soit des trains Paris-Clermont-Ferrand, puis Clermont-Ferrand-La Bastide-Puylaurent, selon jours et horaires. N'hésitez pas à nous solliciter pour vous aider dans votre recherche.

ATTENTION ! Des travaux sont prévus en 2023 sur les lignes ferroviaires Nîmes / Alès / Clermont-Ferrand et La Bastide / Mende / Marvejols. Des bus remplacent normalement les trains, mais il est préférable de bien se renseigner sur les circulations effectives : <https://www.ter.sncf.com/occitanie/horaires/travaux/ligne-des-cevennes>

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

La Bastide-Puylaurent est situé sur la D906 à 50 km environ à l'est de Mende. Carte Michelin n°240. Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking de la gare (gratuit mais non gardé).

Environnement

L'itinéraire se déroule en partie dans la zone du Parc National des Cévennes et à ce titre toute activité se doit d'en respecter la charte, notamment en termes de protection : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat).

Dans les Cévennes, les massifs forestiers sont très sensibles aux feux de forêts et la flore méditerranéenne qui s'y trouve est très fragile. Il est important de bien suivre les pistes et sentiers et de respecter les recommandations de la charte du Promeneur en Forêt de l'Office National des Forêts qui régleme cette zone : feux interdits et interdiction de fumer en forêt du 15 mars au 15 octobre, respect des animaux (ils sont chez eux) et des plantes que l'on ne cueille pas (une fleur arrachée ne repousse pas !)

Partout, on rapporte ses détritux dans les conteneurs prévus à cet effet dans les villages.

Climat

Climat de moyenne montagne, frais au printemps et à l'automne, chaud, mais tempéré par l'altitude, en été. Risques d'orages d'été inhérents à la montagne.

Tourisme responsable et durable

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur www.tourisme-responsable.org

Des espaces naturels protégés :

Depuis ses débuts, Chamina Voyages travaille en étroite collaboration avec les parcs naturels régionaux et nationaux de France et d'Europe pour l'élaboration de ses séjours. Au total, ce sont plus de 240 de nos séjours qui sont répartis sur environ 75 parcs naturels, soit plus de 40 % de notre production.

Nos partenariats avec les parcs nous permettent de mettre en place des séjours contribuant à faire connaître ces espaces protégés tout en respectant leur fragilité, grâce à un choix minutieux des randonnées nous permettant de vous proposer les plus beaux itinéraires, tout en évitant la sur-fréquentation. Nous nous appuyons également sur leur système de labellisation pour nos choix d'hébergements et de prestataires respectueux de leur environnement et proposant des produits locaux.

Nos séjours font également parfois l'objet d'une labellisation par les Parcs, comme certaines de nos randonnées sur le Parc des Volcans d'Auvergne, un gage de qualité supplémentaire pour nos randonneurs.

Recommandations pour un séjour responsable :

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet :

<https://www.chamina-voyages.com/agence/nos-engagements-un-tourisme-responsable>

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici :

<http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet :

<http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

Vêtements

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalons avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts

- quelques paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

Matériel divers

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type "gore tex" ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut "casser" les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type Tupperware avec couvercle pour les pique-niques.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Anti-diarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Bagages

- 1 sac à dos de 40 à 50 L aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie et un vêtement chaud, vos affaires de rechange pour les 4 jours ...

ATTENTION : il n'est prévu aucun transport de bagages durant ce trek. L'ensemble de vos affaires de ces 4 jours doivent donc tenir dans ce sac et ils seront transportés chaque jour sur votre dos entre les étapes.

Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un événement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

Bibliographie

- " Voyage avec un âne à travers les Cévennes " R.L. Stevenson.
- " Marche en plein ciel " Gwenaëlle Abolivier, Ed Le mot et le reste 2022
- Guide vert " Gorges du Tarn - Cévennes - Languedoc ", Ed. Michelin.

CHAMINA VOYAGES

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.