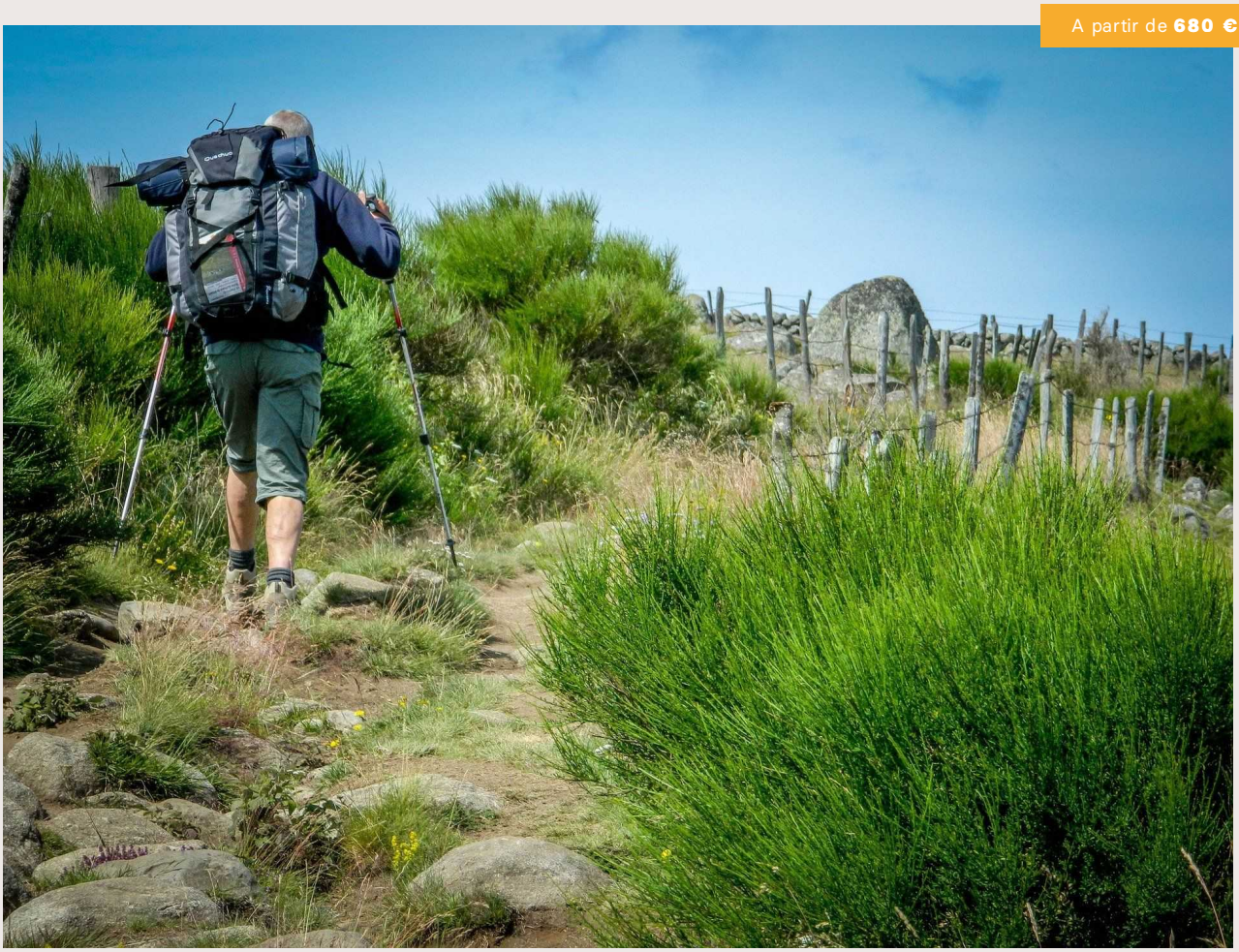
Massif Central

LE CHEMIN DE COMPOSTELLE DE NASBINALS À CONQUES

Code voyage : **FCOMLIB2**

TREK

A partir de **680 €**



Voyage en liberté Niveau : **2/5** **7 jours** **Train à partir de 100 €**

Classé par l'Unesco au patrimoine mondial de l'humanité, le chemin mythique de St Jacques change constamment de décor. Vous sillonnez à travers le Massif Central sur les pas des pèlerins du Moyen Âge. Effort sportif ou spirituel, les sentiers de St Jacques vous attendent.
Ces étapes raisonnables vous permettent d'apprécier la beauté des paysages, la rareté des lumières, l'ampleur du silence, la qualité de l'air, le goût de l'eau et la richesse culturelle des pauses. Cette seconde semaine vous conduit de l'Aubrac au Quercy. En longeant les murs de pierre au milieu de ces grands espaces, vous ressentez le caractère de l'Aubrac. Seul le vent d'altitude vous surveille. Progressivement vous plongez vers la douceur de la vallée d'Olt. Le contraste est total. Vous longez cette belle rivière sauvage parsemée de bourgs médiévaux (St Côme, Espalion, Estaing). Vous remontez les contreforts boisés avant de découvrir le joyau de l'art Roman : Conques.



POINTS FORTS

- La seconde étape du chemin de Compostelle en liberté.
- Le plateau de l'Aubrac, le Gévaudan et Conques, perle de l'Aveyron.
- Une belle itinérance en plein cœur de la France.
- Avec ou sans assistance bagages: à vous de choisir !

Jour par jour

JOUR 1

NASBINALS

Arrivée à votre hôtel à Nasbinals en fin d'après midi. Dîner et nuit.

DÉTAIL

Déjeuner : libre

JOUR 2

NASBINALS - AUBRAC - BELVEZET - ST CHÉLY D'AUBRAC

Cette étape descend vers la vallée des Boraldes. Vous traversez le village d'Aubrac, haut lieu historique du Plateau situé à 1300m d'altitude, où vous découvrez l'Eglise Notre Dame des Pauvres et les vestiges de la Dômerie. Vous descendez sur Belvezet pour rejoindre St Chély d'Aubrac.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 220 m
Dénivelé négatif : 580 m
Hébergement : Chambre d'hôtes ou hôtel
Déjeuner : libre

JOUR 3

ST CHÉLY D'AUBRAC - ST CÔME D'OLT (OU ESPALION)

Vous êtes dans la vallée du Lot. Après avoir traversé une partie du Rouergue, vous atteignez à la ville de St Côme d'Olt (« un des plus beau villages de France »). Telle une parenthèse au milieu de votre séjour, vous êtes logés dans un magnifique couvent entièrement rénové. Une immersion le temps d'un soir, dans l'esprit et sur les pas de Saint Jacques, dans un lieu calme et empli de sérénité. Si l'hébergement à St Côme est complet, vous serez logés à ESPALION (ajouter 1h de marche environ).

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 250 m
Dénivelé négatif : 700 m
Hébergement : Chambre d'hôtes ou hôtel
Déjeuner : libre

JOUR 4

ST CÔME D'OLT - ESPALION - ST PIERRE DE BESSUÉJOL - ESTAING

Vous passez par Espalion, puis St Pierre de Bessuéjol, vous suivez le cours de la rivère du Lot, avant d'arriver au village d' Estaing, l'un des plus beaux de France. Mais c'est avant tout son riche patrimoine qui vous attire avec son château, son pont gothique qui enjambe le Lot, ses passerelles en balustre... Si vous avez dormi à Espalion, la durée de marche est réduite d'1 heure

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 410 m
Dénivelé négatif : 460 m
Hébergement : Chambre d'hôtes ou hôtel
Déjeuner : libre

JOUR 5

ESTAING - GOLINHAC - CAMPAGNAC - ESPEYRAC

Voici la plus "grosse" étape du circuit où l'on trouve du dénivelé : la montée sur Golinhac est un peu éprouvante car elle s'effectue sur le goudron (dénivelé 350m). Vous vous dirigez ensuite sur Campagnac pour redescendre ensuite sur Espeyrac, ses ruelles en escalier et ses rues pentues.Si l'hébergement à Espeyrac est complet, vous serez logés à GOLINHAC (journée de 4 à 5h de marche).

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 540 m
Dénivelé négatif : 220 m
Hébergement : Chambre d'hôtes ou hôtel
Déjeuner : libre

JOUR 6

ESPEYRAC - CONQUES

Encore une étape relativement courte, vous trouvez là aussi après le départ une montée assez raide (dénivelée 220m), avant de redescendre sur Conques, classé parmi les plus beaux villages de France. Vous avez le loisir de découvrir ce bourg médiéval et ses nombreux trésors : l'abbatiale et ses sculptures romanes.Si vous partez depuis Golinhac, il faut prévoir 7h de marche.

DÉTAIL

Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 360 m
Dénivelé négatif : 700 m
Hébergement : Chambre d'hôtes ou hôtel
Déjeuner : libre

JOUR 7

CONQUES

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

Budget

(informations au 29/03/2024)

Période réalisable : **AVRIL, MAI, JUIN, JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE, OCTOBRE**

PRIX A PARTIR DE, DES 01/01/2024

Du 15 AVRIL au 31 OCTOBRE

Avec assistance bagages (13KG maximum)
- Prix base 2 personnes (en chambre double) : 680 € par personne

Sans assistance bagages
- Prix base 2 personnes (en chambre double) : 635 € par personne

NB: Évitez un passage entre le 23 et le 26 Mai à Aumont , Nasbinals et Saint Chély d'Aubrac à cause de La Fête de La Transhumance qui se déroule sur le plateau de l'Aubrac. C'est une période toujours très chargée dans les hébergements, qui sont parfois complets plusieurs mois à l'avance.

Le prix comprend

- L'hébergement hôtel 1* et 2* ou chambres d'hôtes
- Les petits-déjeuners du jour 02 au jour 07
- Les dîners du jour 01 au jour 06
- Le transfert des bagages
- La mise à disposition du carnet de route (1 dossier pour 1 à 4 personnes).

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement depuis/vers votre domicile
- Les frais de parking
- Le transfert pour récupérer votre voiture le jour 07 : navette retour Conques / Nasbinals : 35 € / personne (à réserver et à payer au moment de votre inscription)

À payer sur place

- Les piques-niques du midi
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les navettes ou taxis pour raccourcir certaines étapes

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.

Voyage en train

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

Options

- Le supplément chambre individuelle: 200 € par personne
- La navette retour Conques/Nasbinals: 35€ par personne (à réserver et à payer au moment de votre inscription, sous réserve de disponibilité)

Tarifs des navettes à compter de mars 2023 :
Nasbinals > Le Puy : 35€/pax
Conques > Nasbinals: 35€/pax
Conques > Le Puy : 60€/pax
Cahors > Conques : 45€/pax
Cahors > Le Puy : 85€/pax
Cahors > Nasbinals : 65€/pax
Figeac > Nasbinals : 55€/pax
Figeac > Conques : 35€/pax
Figeac > Le Puy : 75€/pax

Détail du voyage

NIVEAU

Ce parcours est classé FACILE mais les étapes varient en durée selon la disponibilité des hébergements.
Vous pouvez aussi bien faire face à des journées de 3 à 4h de marche à des journées de 7h de marche. Les dénivelés ne sont jamais très importants.

ENCADREMENT

Voyage sans accompagnateur avec carnet de route version papier (remis avant votre départ).

Nous vous enverrons, environ 1 mois avant le départ, le carnet de route Sentiers de St Jacques GR 65 (1 dossier pour 1 à 4 personnes).

ALIMENTATION

Les petits déjeuners et dîners sont pris chez vos hôtes ou dans des restaurants à proximité.

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.
Toutefois, vous pouvez les commander directement la veille à l'hôtelier (à payer sur place, de 7 à 10 € par personne selon les établissements). Cependant, tous les hébergements ne proposent pas ce service

Sinon, vous pouvez les acheter dans les villages, aux commerces existants.

Les boissons restent à votre charge.

HÉBERGEMENT

Hôtels *, ** et *** ou chambre d'hôtes. Il se peut que la douche et les WC se trouvent sur le palier ou à l'étage dans certains hébergements.

ATTENTION : Les chambres ne seront disponibles qu'à partir de 16 H.

Lorsque 2 hébergements sont complets, nous sommes contraints de vous faire passer 2 nuits au même hébergement et d'organiser un transfert (ce qui ne change en rien le contenu de votre randonnée) ; ces précisions vous seront indiquées sur votre confirmation de réservation si le cas se produit. Un supplément peut vous être demandé

Informations :
Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements... (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

Vente en ligne : http://chemindecompostelle.com/punaisesdelit/index.html

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

En fin d'après-midi à votre hébergement à Nasbinals, le jour 01

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

EN TRAIN

* ALLER
Gare SNCF d'AUMONT-AUBRAC : ligne Paris/Clermont-Ferrand/Béziers.
Puis transfert en taxi Aumont-Aubrac / Nasbinals : Taxi GERVAIS à Aumont- Aubrac (04 66 42 80 17) ou Taxi MONTIALOUX à Nasbinals (04 66 32 52 80). A RÉSERVER LE PLUS TÔT POSSIBLE PAR VOS SOINS; Nous ne prenons pas en charge la réservation de ce transfert et il n'est pas compris dans le prix de la randonnée.

* RETOUR

Liaisons entre Conques et Rodez (38 km) : Autocars VERDIE : 05 65 77 10 55 (pas de liaison les dimanches et jours fériés : www.verdie-autocars.com).

Transfert Conques / St Christophe Vallon (18km) en taxi : Taxi ALARY (05 65 44 53 34 ou 06 08 26 91 30) ou Taxi LAMPLE : 04 71 49 95 55 ou 06 07 75 93 32, puis gare SNCF de ST CHRISTOPHE VALLON (05 65 72 71 55).
A RESERVER LE PLUS TOT POSSIBLE PAR VOS SOINS; Nous ne prenons pas en charge la réservation de ce transfert et il n'est pas compris dans le prix de la randonnée.

EN VOITURE

* ALLER
Nasbinals se situe en Lozère, A 75 Clermont Montpellier puis D 987.
Carte Michelin N° 76 (Pli N° 15).
Vous pouvez laisser votre voiture à Nasbinals sur le parking public, gratuit mais non gardé, situé devant l'hôtel.

* RETOUR
Possibilité de navette retour à réserver à l'inscription, ou
A RÉSERVER LE PLUS TÔT POSSIBLE ; Nous prenons en charge la réservation de ce transfert mais il n'est pas compris dans le prix de la randonnée.

EN AVION

* ALLER
2 possibilités
- Soit aéroport du Puy : Aéroport HEX ' AIR Le Puy/Loudes Tél : 04 71 08 62 28
Prendre un taxi pour vous rendre à Nasbinals (voir coordonnées taxis ci-dessous)
- Soit arriver à Rodez : Aéroport de Rodez – Marcillac (Parking gratuit) Tél : 05 65 42 20 30
Ou par mail : aeroport-rodez-marcillac@wanadoo.fr
Ligne directe pour Paris et Lyon.

* RETOUR
Aéroport de Rodez – Marcillac (Parking gratuit) Tél : 05 65 42 20 30
Ou par mail : aeroport-rodez-marcillac@wanadoo.fr
Ligne directe pour Paris et Lyon.

COORDONNÉES DE TAXIS

Vous pouvez contacter occasionnellement certains taxis pour raccourcir certaines étapes trop longues :

- Taxi GERVAIS à Aumont- Aubrac : 04 66 42 80 17 ou 06 83 86 44 05
- Taxi MONTIALOUX à Nasbinals : 04 66 32 52 80 ou 06 86 67 36 31
- Taxi AUGUY à St Chély : 05 65 44 25 26
- Taxi CLOTZ à Espalion : 05 65 48 23 15
- Taxi MERCIER à Espalion : 06 77 99 90 31
- Taxi BERTHIER à Estaing : 05 65 44 40 03
- Taxi Lample à Conques : 04 71 49 95 55 ou 06 07 75 93 32
- Taxi ALARY à Entraygues : 05 65 44 53 34 ou 06 08 26 91 30
- Taxi NICKEL à Decazeville : 05 65 43 09 07
- Cars VERDIE à Rodez : 05 65 77 10 55

Vous pouvez également vous adressez directement aux offices de tourisme des étapes concernées ou aux hébergements.
Nous ne prenons pas en charge la réservation de ces taxis et ils ne sont pas compris dans le prix de la randonnée.

Compostel'Bus : Ligne de bus quotidienne entre Le Puy en Velay et Conques, du 15/04 au 15/10. Arrêt à toutes les étapes du chemin, sur réservation.
Horaires et tarifs : 04 71 02 43 23 ou www.compostelbus.com

DISPERSION

Après le petit déjeuner, à votre hébergement Conques, le jour 07

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires: nous consulter

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Vous pouvez laisser votre voiture devant l'hôtel ou sur la petite place à proximité de l'hôtel à Nasbinals.

DÉPLACEMENT

Si vous avez choisi l'option avec portage, vos bagages seront transportés par une société de transport entre chaque étape en fin de matinée ou dans le courant de l'après-midi.
Livraison de vos bagages pour 18 h.

Eventuel supplément de prix pour le transport des bagages à partir d'octobre.

ATTENTION :

Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 H et de ne prévoir IMPERATIVEMENT QU'1 SEUL BAGAGE PAR PERSONNE NE DEPASSANT PAS 13KG; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (13 kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.

Nous vous invitons à vous munir d'un petit sac à dos pour transporter vos effets personnels de la journée.

Vous pouvez contacter occasionnellement certains taxis afin de raccourcir certaines étapes si vous les considérez trop longues :

- Taxi RODRIGUES au Puy en Velay : 06 87 68 35 60
- Taxi JP à Saugues : 06 83 47 06 63
- Taxi LOU' TAXI Mr LONJON à Saugues : 06 22 60 28 33
- Taxi MARGERIDE AMBULANCES à Saugues : 04 71 77 67 90
- Taxi TEISSANDIER à St Alban : 04 66 31 50 13
- Taxi GERVAIS à Aumont : 04 66 42 80 17 ou 06 83 86 44 05
- Taxi MONTIALOUX à Nasbinals : 04 66 32 52 80 ou 06 86 67 36 31

Vous pouvez également vous adressez directement aux offices de tourisme des étapes concernées ou aux hébergements.
Nous ne prenons pas en charge la réservation de ces taxis et ils ne sont pas compris dans le prix de la randonnée.

Compostel'Bus : Ligne de bus quotidienne entre Le Puy en Velay et Conques, du 15/04 au 15/10. Arrêt à toutes les étapes du chemin, sur réservation.
Horaires et tarifs : 04 71 02 43 23 ou www.compostelbus.com

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" ,
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet (selon la saison),
- Maillot de bain et serviette de bain,

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Pochette à mettre autour du cou ou en ceinture pour votre passeport et/ou votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.
- Boite en plastique de taille moyenne avec couverts en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Sac à linge sale,
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bloc notes et stylo, livre, jeu de cartes
- Bâtons de marche (facultatifs).
- Paire de jumelles,
- Appareil photos,
- Téléphone portable,
- Trousse de toilette,
- Serviette de toilette,
- Paire de lunettes de soleil,
- Crème de protection solaire (visage et lèvre),
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange,
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme. Vous pouvez prévoir également une poche à eau de 2 litres. Cette dernière a l'avantage de permettre une consommation directe grâce à sa pipette. Vous n'êtes donc pas obligé de tomber le sac à dos pour saisir la gourde. Ainsi vous buvez plus régulièrement et en petite quantité ce qui est conseillé pour une bonne hydratation,

Astuce : avoir deux récipients permet de consommer l'un pendant que l'autre est en cours de traitement,

- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion),
- Papier hygiénique et briquet,
- Gel hygiénique,

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs :

- 1 seul sac de voyage par personne . Prévoir un bagage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin et dont le poids ne dépasse pas 13KG. ATTENTION : si excès de poids du bagage, mise à disposition d'un sac par le transporteur pour répartir le poids et facturation de +8,50€ / étape et par bagage! (Possibilité de consigne au Puy en Velay si besoin et qu'un bagage en surpoids soit acheminé pour la dernière étape (avec supplément)).
- Un petit sac à dos d'une contenance d'environ 30 litres pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, lunettes, appareil photo, jumelles, petit matériel...

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours.

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.