

Trek occitan, du Pic Saint Loup aux balcons du Larzac

FRANCE - AUTRES RÉGIONS



Exclusivité Chemins du Sud : Élu GR® préféré des Français en 2021, l'itinéraire de Pays "Grand Pic St Loup" est source d'inspiration pour ce séjour. Situé au nord de la ville de Montpellier, cité dynamique du Languedoc au riche patrimoine architectural, ce parcours ne fait aucune concession à la beauté de l'arrière-pays en ralliant en 6 jours de véritable randonnée itinérante les plus beaux sites naturels de cette région. Nous partons depuis le Pic Saint Loup et ses fameux vignobles pour la secrète vallée de la Buèges, le grand Site de France du Cirque de Navacelles et celui de Saint Guilhem le Désert, classé au patrimoine de l'Unesco. Une semaine d'immersion en pleine nature où chaque pas nous fait découvrir des paysages sans cesse renouvelés.



7 jours / 6 nuits
6 jours de randonnée



6 à 10 personnes



Itinérant



★★★★



Chambres d'hôtes -
Hôtel



Code : 1392

LES POINTS FORTS :

- Les nombreux sites classés
- Un itinéraire inédit, une exclusivité Chemins du Sud
- Un trek itinérant avec très peu de transferts
- Un groupe limité à 10 marcheurs



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : MONTPELLIER

Accueil en gare SNCF St Roch en début d'après-midi (14h). Installation à l'hôtel dans un quartier calme, proche du centre historique.

Visite du centre historique. La capitale du Languedoc ne manque pas d'atout en terme de patrimoine, avec sa célèbre place de la Comédie, le centre historique de l'Ecusson et ses vieux hôtels particuliers, la faculté de médecine, la cathédrale St Pierre, l'esplanade du Peyrou d'où la vue s'étend de la mer aux Cévennes, ou encore son jardin botanique, le plus vieux de France.

Dîner (libre) dans un restaurant du centre ville.

JOUR 2 : SAINT MATHIEU DE TREVIERS - PIC SAINT LOUP (658m) - SAINT MARTIN DE LONDRES

Court transfert en taxi (1/2h) pour St Mathieu de Trévières.

Le Pic St Loup, montagne emblématique des montpelliérains, au relief si singulier qui surgit au milieu des vignobles réputés, avec ses modestes 658m d'altitude, constitue une vigie incomparable sur tout l'arrière-pays de Montpellier. Nous effectuons la traversée depuis St Mathieu de Treviers en passant par le sommet du Pic, jusqu'au village de St Martin de Londres. Le cœur de ce village typiquement languedocien recèle un trésor, son église, l'un des joyaux du premier art roman dans la région.

 15km, 6h de marche, +500/-400m de dénivellée

JOUR 3 : SAINT MARTIN DE LONDRES - SAINT JEAN DE BUEGES

Au départ de l'hébergement, nous cheminons face au massif de la Séranne. Empruntant d'anciens chemins de transhumance, l'itinéraire rejoint le hameau du Causse de la Selle après avoir franchi les gorges de l'Hérault au Moulin Bertrand (baignade possible). Nous rejoignons St Jean de Buèges, paisible village, blotti contre l'imposant Roc de Tracastel et dominé par les ruines de son château de Baulx du XII^{ème} siècle, au pied duquel s'écoulent les eaux limpides de la Buèges. Le village est situé dans la zone "Causse et Cévennes" classée au patrimoine mondial de l'Unesco.

Nuit à St Jean de Buèges.

 15km, 5h de marche, +450m/-450m de dénivellée

JOUR 4 : SAINT JEAN DE BUEGES - NAVACELLES

Départ à pied pour l'ascension du Rocher de Peyre Martine pour un des plus beaux points de vue de l'arrière-pays.

Nous poursuivons sur le Causse vers St Maurice de Navacelles et rejoignons le belvédère du Cirque de Navacelles. Le site inscrit comme « Grand Site de France » est une des merveilles naturelles du Languedoc. La rivière la Vis a ici creusé il y a 600 000 ans, un impressionnant sillon de verdure profond de 300m.

Le hameau de Navacelles au centre du cirque, traversé par la rivière qui s'écoule en cascade est un témoin de l'adaptation de l'homme aux caprices de la nature.

Nuit à Navacelles à l'auberge.

 21km, 6h de marche; +700m/-500m de dénivellée



JOUR 5 : LES GORGES DE LA VIS ET LE MOULIN DE LA FOUX

A partir du joli pont muletier édifié en 1595 qui enjambe la Vis, nous partons à pied pour cette boucle magnifique, dans les Gorges de la Vis jusqu'au Moulin de la Foux.

La rivière abandonne ici son cours souterrain pour rejaillir à la lumière. La "foux", la résurgence, est un endroit agréable en été par sa fraîcheur. Son débit permanent alimentait 3 moulins construits au XVIIème. Ils abritent une exposition permanente en accès libre très intéressante. Le retour s'effectuera le long de la rivière jusqu'à Navacelles. Nuit à Navacelles.

 15km, 5h de marche; +400m/-400m de dénivelée

JOUR 6 : NAVACELLES - MONT SAINT BAUDILLE - SAINT GUILHEM DU DESERT - MONTPELLIER

Court transfert en taxi (1/2h) pour le Mt St Baudille. Vue splendide depuis le sommet des Salins d'Aigues Mortes au Mt Ventoux et jusqu'aux Pyrénées Catalanes.

Nous reprenons bientôt notre cheminement sur le "Grand Tour" direction Saint Guilhem le Désert. Nous marchons dans la Forêt Domaniale des Monts de St Guilhem boisée de pins de Salzmänn. Passage à l'ermitage Notre Dame des Belles Grâces. Arrivée à St Guilhem en début d'après-midi pour une visite complète du village et de l'Abbaye de Gellone, joyau du premier art roman languedocien. Ce sanctuaire fondé au début du IXe siècle, est l'un des plus importants foyers spirituels et culturels du Languedoc.

Retour en taxi (1h de transfert) pour Montpellier. Dîner inclus, et nuit à Montpellier.

 13km, 3h de marche, +200m/-600m de dénivelée

JOUR 7 : MONTPELLIER

Séparation à l'hôtel à Montpellier après le petit déjeuner.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuit dans le centre ville de Montpellier avec petit-déjeuner inclus : 77€ par personne par nuit en chambre double ou lits séparés, 117€ pour une chambre individuelle.

Tarifs donnés à titre indicatif, ajustement possible en fonction des hôtels et types de chambres disponibles au moment de votre demande de réservation.



NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Confirmé**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. De 4 à 6h de marche, entre +200m et 700m de dénivelée.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique : toutefois, à noter que le J3 est un peu long : 21km et 700m de dénivelée positive. Pas de possibilité de raccourcir cette randonnée.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en moyenne montagne diplômé d'état

HÉBERGEMENT :

- 2 nuits à Montpellier dans un hôtel 2* dans le centre ville en chambre de 2 personnes (doubles ou lits séparés)
- 1 nuit en Maison d'Hôtes à Saint Martin de Londres, chambres de 3 personnes ou 4 personnes avec salle de bains à partager.
- 1 nuit à Saint Jean de Buèges en chambre d'hôtes avec une chambre twin, une chambre triple et une chambre de 6 : cette chambre peut être unisexe ou mixte, nous consulter. En fonction des disponibilités et du nombre de participants, possibilité d'avoir 2 hébergements différents, dans le même village, dont un plus rustique (avec possibilité de dortoirs, pouvant être unisexe ou mixtes, nous consulter).
- 2 nuits à Navacelles dans une auberge de charme de 8 chambres de 2 (2 chambres doubles ou 6 chambres avec 2 lits séparés).

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes.
Pas de chambre individuelle possible

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Les transferts sont assurés par des taxis privés.

GROUPE :

De 6 à 10 personnes.



RENDEZ-VOUS :

Le Jour 1 à 14h à la gare saint Roch de Montpellier Centre ou à l'hôtel à 14h30. Les coordonnées vous seront communiquées dans la convocation.

En cas d'arrivée tardive, vous pourrez appeler notre accompagnateur pour qu'il vous donne un RV dans le centre ville.

Au préalable, vous déposerez vos bagages à l'hôtel prévu.

Pour les arrivées en voiture, consulter la rubrique Parking de notre fiche technique.

Pour les arrivées en train, vous pouvez consulter la rubrique « Moyens d'accès / Train » de notre fiche technique.

DISPERSION :

Le Jour 7 après le petit déjeuner à l'hôtel.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Par l'autoroute A71 et A 75 jusqu'à Montpellier

Itinéraire : www.google.fr/maps

➤ COVOITURAGE

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com, etc.



PARKING

Vous pouvez trouver toutes les informations sur le site suivant :

<https://generationvoyage.fr/parking-montpellier/>



EN TRAIN

Gares SNCF Montpellier Saint Roch (Gare du centre de Montpellier) ou Gare Montpellier Sud De France avec bus + tram jusqu'au Centre.

Horaires auprès de la SNCF : www.sncf-connect.com, ou par téléphone au 36 35 - www.thetrainline.com/fr

Horaires à titre indicatif à vérifier auprès de la SNCF :

➤ ALLER

Départ 9h18 : Paris Gare de Lyon (TGV INOUI 6202).

Arrivée 14h00 : Montpellier Saint Roch

➤ RETOUR

Départ 09h18 : Montpellier Saint Roch. (TGV INOUI 6202).

Arrivée 12h46 : Paris Gare de Lyon.



EN AVION

Aéroport de Montpellier : informations sur le site www.montpellier.aeroport.fr/.



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtel 2* ou auberges ou maisons d'hôtes, en demi-pension, sauf le Jour 1
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les visites
- Le dîner du Jour 1
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.



EN OPTION :

➤ Pas de chambre individuelle possible du fait d'une capacité d'hébergement limitée à ces étapes, et du type de chambres dans ces seuls hébergements existants : peu de chambres, et chambres de 2, de 3, ou même de 6 personnes.



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport
- Carte vitale
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone)

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 13/12/2024