

Rencontres et terroir dans le Parc National des Cévennes FRANCE - MASSIF CENTRAL



Depuis la jolie petite cité de Florac, découvrez la diversité des paysages de granit, schiste et calcaire mais retrouvez aussi les plaisirs du goût en dégustant le soir les plats typiques des Hautes Terres du Parc National des Cévennes. Les Causses et ses agneaux de lait, les Cévennes avec son fromage de chèvre et ses châtaignes, le Mont-Lozère et ses troupeaux de veaux, les Gorges du Tarn et ses truites sauvages accueillent vos pas. Vous séjournerez dans un hôtel familial, engagé pour l'environnement, lieu de détente et de quiétude où le chef vous fait découvrir une cuisine inventive de passion qui donne la part belle aux produits du terroir.



7 jours / 6 nuits
5 jours de randonnée



5 à 8 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 242

LES POINTS FORTS :

- La diversité des paysages enchanteurs
- La cuisine inventive avec des produits gourmets du terroir
- La rencontre avec les habitants du "pais"
- L'hébergement dans un hôtel très accueillant



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : FLORAC

Si vous venez en train, rendez-vous à 17h00 à la gare SNCF d'Alès.

Si vous venez en voiture, rendez-vous à 18h30 à l'hôtel à Florac (les coordonnées vous seront communiquées sur la convocation). Nous préciser à l'inscription votre lieu de rendez-vous. Installation dans les chambres. Premier dîner au restaurant l'Adonis : le chef vous fait découvrir les spécialités locales tout en variant les menus, sur la base d'une cuisine équilibrée et adaptée au rythme des cinq randonnées.

JOUR 2 : LE CAUSSE MEJEAN, DES DIMENSIONS FORTES

Randonner sur le plus haut des plateaux calcaires des Grands Causses, c'est un peu comme être suspendu. Le Causse Méjean c'est le domaine par excellence du pastoralisme méditerranéen : l'élevage pratiqué ici depuis des millénaires qui est à l'origine des grandes steppes qui font la beauté singulière du lieu.

Au Viala de Grimoald, la rencontre est organisée avec un apiculteur, Philippe Montalbetti : il présente son activité et fait goûter ses miels toutes fleurs et de châtaignier. Passionné par le monde des abeilles, il sait raconter leur place et leur rôle mais aussi leur fragilité.

▲ 4h de marche environ, -450m/+250m de dénivelé

JOUR 3 : LA VALLEE DE MIMENTE, UN CONDENSE DE CEVENNES

Tous les ingrédients de La Cévenne sont dans la vallée de la Mimente. L'accompagnateur y parle de châtaignes et de clèdes (petit bâti pour sécher les châtaignes), de schiste, de béal (petit canal), de païssière (petit barrage), de moulin, de bancel (terrasse) mais aussi des camisards. Entre Florac et Saint-Julien-d'Arpaon, des escarpements dans les schistes sont spectaculaires et demandent quelques explications en géologie. Un peu plus tard on parlera climat et notamment des fameux épisodes cévenols. L'accompagnateur a les clés de la Ferme des Cévennes et propose la visite du hameau, de la chèvrerie et des caves d'affinage des fromages de chèvre.

▲ 4h de marche environ, -/+300m de dénivelé

JOUR 4 : LE PLATEAU DU TARN : LA RELATION ENTRE LA MONTAGNE ET LES HOMMES

La balade commence sur le sentier de découverte associé au centre d'information du Parc national des Cévennes de Mas Camargues. Autour des imposants bâtiments, mentionnés dès le XVIe siècle et habités jusqu'en 1922, on rencontre tour à tour des pâturages, des landes, des forêts, des tourbières, des pelouses d'altitude fréquentées par les transhumants. La source du Tarn est toute proche. Après la visite du village du Pont de Montvert, le retour se fait par la Ferme de Rampon qui est à la fois une ferme d'élevage, une ferme apicole et un lieu de production de fruits rouges, jus de pomme, miels, pains d'épices et nougats. Tous les ingrédients sont réunis pour servir un goûter cévenol et ouvrir la discussion sur l'adaptation au milieu local, l'éco-construction ou les châtaignes.

▲ 3h30 de marche environ, -/+200m de dénivelé

JOUR 5 : LES GORGES DU TARN, UN VIGNOBLE ANCESTRAL MECONNU

La marche à pied sur les sentiers de muletiers et les barques sur le Tarn furent, dans les Gorges, les seuls moyens de communication jusqu'à la fin du XIXe siècle. Au Moyen-Âge, Sainte-Énimie est une cité attractive située sur le tracé de la grande draille de l'Aubrac. Son abbaye draine les pèlerins, population qu'il faut accueillir et alimenter. La cité, considérée comme le fleuron des Gorges, prospère jusqu'à la Révolution. A Ispagnac, Sylvain fait visiter la cave du Domaine de Gabalie dont il est propriétaire et retrace l'histoire de la vigne en Lozère. Urbain V, pape renommé du XIVe, ne buvait que du vin de sa Lozère natale. Plus tard, chacun avait son carré de vignes, sa petite cave et cultivait avec courage les bancels abrupts. L'exode rural et la pénibilité du travail ont eu raison de cette culture. Mais Sylvain et un autre vigneron ont relancé dernièrement l'activité.

▲ 3h de marche environ, +/-100m de dénivelé

JOUR 6 : MALAVAL ET MALBOSC

En empruntant une portion de l'ancienne draille, c'est l'histoire des derniers lieux où se pratique la transhumance estivale de manière traditionnelle en utilisant ces chemins ancestraux employés par les bergers et leurs troupeaux pour rejoindre l'estive. Au col du Puecheral, descente de la pente nord pour rejoindre la vallée encaissée où sont blottis le hameau de Malaval et Malbosc. Malaval, la mauvaise vallée... Malbosc : la mauvaise forêt... Qu'a donc fait ce lieu pour mériter de telles appellations? Mais elles ont plutôt semblé émettre de bonnes vibrations, et de cette randonnée en boucle on revient enchanté.

▲ 4h de marche environ, +/-350m de dénivelé

JOUR 7 : FLORAC

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Bus régulier à 8h45 au départ de Florac pour la gare SNCF d'Alès (horaires précis à vérifier sur place).

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 :

Si vous souhaitez réserver une nuit supplémentaire à l'hébergement de votre séjour, nous consulter.

- Nuit supplémentaire en hôtel 3* à Florac : 72€/personne en demi-pension.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région :

[Mont Lozère et Cévennes, des paysages et des hommes](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Occasionnel

Accessible à toute personne, même débutante, en recherche d'immersion en pleine nature mais sans trop d'efforts.

3h à 4h de marche par jour, 9 à 14km de distance par jour, entre -450m et +350m de dénivelé.

NIVEAU TECHNIQUE :

Accessible à tous, terrain ne présentant aucune difficulté technique, activité douce. Il est tout de même conseillé de pratiquer une activité sportive d'entretien.

ENCADREMENT :

Vous serez encadrés par un accompagnateur diplômé d'Etat connaissant bien la région.

HÉBERGEMENT :

Vous serez logés en chambre ou studio de 2 personnes.

L'hôtel 3* Logis de France est situé dans le village de Florac, au Pays des Huguenots et des Camisards. Martial et son équipe vous réservent le meilleur accueil dans un lieu de détente et de quiétude dans l'esprit de qualité des Logis de France. L'hôtel est équipé d'une connexion internet wifi, disponible gratuitement dans toutes les chambres et à l'accueil de l'hôtel.

RESTAURATION :

Le restaurant l'Adonis vous réserve le meilleur accueil dans un lieu de détente et de quiétude dans l'esprit de qualité des Logis de France.

Son chef Martial vous fait découvrir une cuisine inventive de passion qui donne la part belle aux produits du terroir.

Les repas du midi seront pris sous forme de pique-niques.



TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, vous portez uniquement les affaires de la journée

GROUPE :

De 5 à 8 participants

RENDEZ-VOUS :

A 17h à la gare SNCF d'Alès. La navette assure le trajet jusqu'à Florac.

DISPERSION :

Le samedi après le petit-déjeuner à l'hôtel à Florac (bus régulier pour Alès).

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Florac est situé en Lozère (48400)
 Par la RN106 Mende - Nîmes
 Carte Michelin n° 11330 Cantal - Lozère
 Votre itinéraire sur www.google.fr/maps ou fr.mappy.com/



PARKING

Vous avez la possibilité de stationner votre véhicule sur le parking de l'hôtel.



EN TRAIN

Accès par la gare SNCF d'Alès.
 Retour en bus régulier depuis Florac pour Alès.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité d'encadrement et des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, 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. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments (chambre individuelle, nuits supplémentaires, assurances, etc...) et hors taxes. Elle est non cumulable avec d'autres réductions, et ne s'applique pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement et la promotion de la randonnée sur notre territoire, la protection de l'environnement et la mission de formation de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la FFRandonnée (hors suppléments et taxes), non cumulable avec d'autres réductions.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en pension complète (et les pique-niques le midi)
- L'encadrement par un accompagnateur
- Les navettes sur place et le transfert aller Alès - Florac
- Les visites prévues au programme
- Les taxes de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le bus régulier pour le retour Florac - Alès (environ 2€)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les taxes de séjour
- L'assurance annulation, assistance et/ou rapatriement
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- De façon générale, tout ce qui n'est pas mentionné 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 de dossier
- pour toute inscription à 89 jours du départ et moins : 15 € par personne

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 210€

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac à dos de 35 à 40 litres aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection,...
- ✓ 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires de rechange pour la semaine

VÊTEMENTS :

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
- ✓ Tee-shirts
- ✓ 6 à 7 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
- ✓ Tenues de rechange et chaussures confortables
- ✓ Boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- ✓ Affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

MATÉRIEL :

Pour la randonnée :

- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type «gore tex» ou équivalent) dans lesquelles vous vous sentez bien. Pensez à «user» 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 litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre 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 de poche...

Pour l'étape :

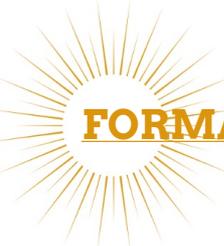
- ✓ 1 lampe de poche ou lampe frontale
- ✓ 1 paire de sandales légères

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 8cm de large x 2,5m (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 échardes (facultatif)



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 envoyées sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

Déjà un peu méditerranéen, doux au printemps et à l'automne, été chaud et sec. Très peu de précipitations, se munir de 2L d'eau pour la journée en été.

GÉOGRAPHIE :

Les randonnées se déroulent pour partie dans la zone du Parc Naturel Régional des Grands Causses, et pour partie dans la zone du Parc National des Cévennes ; l'espace Causses - Cévennes est classé depuis le 28 juin 2011, au patrimoine mondial de l'UNESCO sur la thématique "paysage culturel de l'agropastoralisme méditerranéen". À ce titre toute activité se doit d'en respecter la charte, notamment en terme de protection : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat).

Les massifs forestiers des Causses sont très sensibles aux feux de forêts et la flore 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!), on rapporte ses détrit.

Un des 40 grands sites français : tout comme les plus prestigieux sites touristiques, les Gorges du Tarn sont protégées par un classement qui implique une gestion "active" des flux touristiques. Protéger ces hauts lieux tout en accueillant de nombreux visiteurs, organiser des retombées locales à partir de la mise en valeur des paysages. L'opération Grand Site relancée par le ministère de l'environnement inclue la restauration de l'espace naturel, sa gestion durable et s'accompagne d'un développement local.

CULTURE :

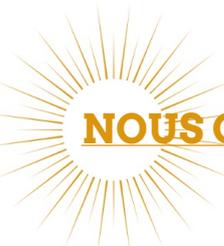
Les Cévennes sont inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO comme paysage culturel de l'agro-pastoralisme méditerranéen depuis juin 2011. Seul parc national français de moyenne montagne, il abrite de ce fait une population permanente d'éleveurs entretenant ces hautes terres de plus de 1000 m d'altitude, du Mont-Lozère aux vallées Cévenoles véritables balcons de la Méditerranée. Le caractère exceptionnel de ces sites humanisés, cet équilibre particulier et séculaire entre l'homme et la nature, ont valu en 1985 au Parc National des Cévennes la distinction par l'UNESCO de "Réserve mondiale de biosphère".

BIBLIOGRAPHIE :

- Guide vert "Gorges du Tarn - Cévennes - Languedoc", Édition Michelin
- Guide de la Lozère de Félix Buffière, Édition La Manufacture
- Cévennes et Grand Causses de Alain Gas, Édition Presse du Languedoc
- La route des Vertiges : Gorges du Tarn, Édition du Rouergue
- Un silence sur terre : le Causse, Édition du Rouergue

ADRESSES UTILES :

- www.causses-et-cevennes.com,
- www.cevennes-parcnational.fr



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



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 25/01/2023