

Ensemble Vers Compostelle

Le Puy-en-Velay → Nasbinals

Niveau 

8 jours – 7 nuits - 6 jours de marche

Accompagné, groupe de 12 personnes max.



Nuits
en Gîtes



Repas
inclus



Transport
de bagage

POINTS FORTS

- Séquences de ressourcement & reconnexion à la nature
- Rencontre d'acteurs du territoire
- Découverte de l'environnement, du chemin et de son histoire



C'est **une semaine régénérante** qui vous attend sur le chemin de Compostelle !

Nous vous proposons un accompagnement réalisé avec cœur et savoir-faire, où notre énergie, notre bienveillance et nos connaissances sont à votre service pour vous faire découvrir ce chemin aux multiples facettes.

Ensemble, nous découvrirons son histoire, son patrimoine, sa géologie et les plantes emblématiques qui le parsèment. Nous irons également à la rencontre d'acteurs authentiques du territoire nous permettant d'entrevoir des parcours et modes de vie différents.

Informations complémentaires

- Hébergement en gîtes d'étapes sélectionnés, chambre de 3, 4 ou 6 personnes.
- Repas prévus avec option végétarienne possible.
- Possibilité d'enchaîner deux semaines pour rejoindre Conques (sauf octobre)

5 Départs en 2022

Juin	Du Vendredi 3 au Vendredi 10
Juillet	Du Samedi 2 au Samedi 9
Août	Du Samedi 6 au Samedi 13
Septembre	Du Samedi 3 au Samedi 10
Octobre	Du Dimanche 2 au Dimanche 9



Ressourcez - vous !



Le plus d'Esprit Sentiers c'est de vous proposer des petites séquences ressourcement. Vous êtes libres d'y participer ou non. Ces séquences sont accessibles à tous et vous seront proposées avant, pendant et après la marche.

Notre volonté est de vous faire vivre une myriade de petites expériences différentes avec pour objectif commun **la reconnexion à soi, aux autres et à la nature**. Elles visent également à stimuler notre énergie et entretenir la dimension positive de notre être.

Elles peuvent prendre une forme dynamique, introspective, contemplative, relaxante ou même ludique...

Afin d'entretenir l'intrigue nous ne vous dévoilerons pas ici le contenu de nos séances, sachez simplement que leur durée peut varier de 30 à 45 minutes. Nous ne pouvons que vous inviter vivement à vous laisser surprendre !

La journée type

Aucune journée ne se ressemblera, c'est ce qui fait le charme et la magie du chemin.

Néanmoins se déplacer en groupe ne s'improvise pas, afin que nos journées de marche se déroulent de la meilleure manière possible, il convient de partir du gîte au maximum à 8h00 du matin.

Le cheminement sera ainsi plus fluide, libérant du temps pour nous poser tout en marchant à un rythme agréable. Les horaires indiqués ci-dessous sont variables, c'est une grille de lecture vous aidant simplement à vous projeter dans la dynamique de l'itinérance.

6h30 à 7h30	Petit Déjeuner, préparation du sac, toilette
7h30 à 8h00	Séquence ressourcement (pour ceux qui le souhaitent)
8h00	Départ de la randonnée
12h30 à 13h30	Pause pique-nique
16h00 ou 17h00	Arrivée au gîte
17h00 à 18h30	Douche, temps libre
18h30 à 19h00	Séquence ressourcement (pour ceux qui le souhaitent)
19h00	Diner



Le Budget

À régler à l'association

- | | |
|--|-------|
| • Adhésion à l'association et assurance | 30 € |
| • Cotisation pour frais d'accompagnement | 360 € |

À régler sur place (*nous réservons pour vous*)

- | | |
|--|---------|
| • Hébergements en demi-pension | 301,10€ |
| • Pique-niques du midi (<i>pour 6 jours</i>) | 46,50 € |

Total Tarif classique	737,60 €
Tarif jeune (<i>12-25 ans, -100,00 €</i>)	637,60 €

Les Options possibles :

- | | | |
|-------------------------------------|------|------------------|
| • Transport d'un bagage suiveur | 51 € | Conseillé |
| • Retour en navette au Puy-en-Velay | 27 € | |

Particularités

Vous êtes déjà titulaire d'une licence FFRP :

Une fois votre réservation effectuée, envoyez-nous une copie de votre licence (scan ou photo), nous vérifierons alors sa validité pour la période concernée et vous rembourserons les frais d'assurance.

Modalités de règlement sur place :

Prévoyez un chéquier et/ou des espèces afin de régler les hébergements, pique-niques, transport de bagages et navette (pas forcément équipés de terminaux de paiement par Carte Bancaire). Suite à votre inscription, nous vous enverrons le détail et les modalités des différents règlements.

Les pique-niques :

Pour éviter les temps d'attente et faciliter la progression du groupe nous avons fait le choix d'organiser pour vous les pique-niques. Certaines personnes ne mangent pas le midi... si c'est votre cas, merci de nous l'indiquer lors de votre réservation, nous ne les commanderons pas pour vous.

Vous êtes végétarien :

Lors de la réservation, nous vous demandons si vous êtes végétarien ou non. Nous organisons les repas et pique-niques en fonction. Si vous avez un régime alimentaire spécifique (végan, sans gluten, etc...) nous ne serons pas en mesure d'assurer vos repas, contactez-nous pour en savoir plus à ce sujet.

Transport de bagages :

Vous avez la possibilité de faire suivre un bagage suiveur jusqu'à 15kg. Pour une première fois sur le chemin et dans le cadre d'une randonnée organisée, nous vous conseillons vivement cette option. Vous marcherez léger (sac à dos jour) sans vous mettre en difficulté par rapport aux autres participants. Vous pouvez néanmoins choisir de porter vous-même l'intégralité de vos affaires...



Programme de la semaine

Jour 1

Le Puy-en-Velay RDV à 17h30



Gîte : 3 ch. de 4 pers, 1ch de 2 pers. / Draps fournis.

C'est à 17h30 que nous vous donnons rendez-vous dans un gîte du Puy en Velay (*Coordonnées transmises après l'inscription*). Après avoir dédié un temps aux formalités de départ, voici venu le temps des présentations. Quoi de mieux qu'un bon repas pour vous remettre du trajet et faire connaissance de façon conviviale ! Alors tous au restaurant pour célébrer votre arrivée et cette semaine qui s'annonce pleine de surprises...

Jour 2

Le Puy-en-Velay / Montbonnet



Distance : 16,7 km - Dénivelé + : 570 m – Temps de marche avec pauses : 5 à 6 heures *

Gîte : 3 ch. de 3 pers, 1ch de 4 pers. / Draps non fournis

Ce matin, vous pourrez assister à la bénédiction des pèlerins dans l'admirable cathédrale Notre Dame du Puy. A l'issue de la cérémonie, comme des milliers de personnes avant nous, nous emprunterons ce chemin millénaire à destination de Saint Jacques de Compostelle.

Nous quitterons l'architecture médiévale du Puy-en-Velay et traverserons tranquillement les terres volcaniques du Velay. Nous revisiterons l'histoire du pèlerinage, tout en appréciant au passage quelques cultures et constructions propres à ce territoire.

Au programme de la soirée, vous expérimenterez une technique permettant de réduire considérablement les courbatures et tensions liées à la marche...

Jour 3

Montbonnet/ Monistrol d'allier



Distance : 15,5 km - Dénivelé + : 450 m – Temps de marche avec pauses : 5 à 6 heures *

Gîte : 1 ch. de 2 pers, 1ch de 4 pers., 1ch de 6 pers./ Draps non fournis

En route vers les Gorges de l'Allier, aujourd'hui vous bénéficierez d'une lecture de l'environnement inédite, vous découvrirez la végétation qui borde le chemin, l'usage que l'on peut faire de certaines plantes et découvrirez un trésor géologique caché au regard du néophyte.

Avant d'entamer notre descente en direction de Monistrol d'Allier, nous prendrons un temps de recueillement particulier dans une très belle chapelle.

Nous y voilà, c'est Monistrol ! La seule occasion de baignade de la semaine. Alors si le temps le permet, ce sont les mollets, les cuisses ou le corps entier que nous immergerons dans cette rivière vivifiante.

Jour 4

Monistrol d'allier / La Clauze



Distance : 20,5 km - Dénivelé + : 850 m – Temps de marche avec pauses : 6 à 7 heures *

Gîte : 6 ch. de 2 pers, 1ch de 3 pers / Draps fournis

Conforté par les deux premiers jours de marche, vous vous rendrez compte que vos jambes vont bien et qu'elles ne demandent qu'à repartir !

Alors en route pour cette journée qui comporte le dénivelé le plus important de notre semaine. Quoi...j'ai dit dénivelé et vous paniquez déjà ?! Soyez confiant, laissez vos inquiétudes de côté et savourez le paysage...c'est une montée douce et régulière qui nous attend.

Rassuré sur vos capacités lors de la montée, c'est sans difficulté majeure que vous atteindrez le plateau granitique de la Margeride et que vous traverserez votre appréhension.



Jour 5**La Clauze / Lajo****Distance : 20 km - Dénivelé + : 580 m – Temps de marche avec pauses : 6 à 7 heures ***

Gîte : 1 ch. de 5 pers, 1ch de 4, 1ch de 2, 1ch de 3. / Draps fournis

Depuis la Clauze, en jetant un regard en arrière, vous apprécierez le trajet parcouru, tout en réalisant que vous avez intégré un nouveau rythme.

Mais ne nous attardons pas ! En effet, sur ces terres d'apparence paisible, à l'endroit même où vous êtes, sévissait 220 ans plus tôt la bête du Gévaudan, alors en avant la musique...

Au programme du jour, une rencontre forte avec un acteur du territoire, qui en toute humilité vous fera découvrir son activité. Nous traverserons également le domaine du Sauvage, un lieu préservé, où nous prendrons le temps de nous attarder. Puis nous cheminerons entre pins et tourbières sur un sentier paisible hors du temps avant d'atteindre Lajo.

Jour 6**Lajo / Aumont-Aubrac****Distance : 23.5 km - Dénivelé + : 550 m – Temps de marche avec pauses : 7 à 8 heures ***

Gîte : 2 ch. de 4 pers., 1 ch. de 3 pers., 1ch.de 2pers. / Draps non fournis

En quittant Lajo, nous laisserons le point culminant de la semaine derrière nous.

Dès les premiers kilomètres, nous profiterons d'une atmosphère apaisante sur un chemin de terre bordé de bois et de clairières, notre progression sera facilitée par une pente douce portant nos pas jusqu'à en oublier la marche. C'est dans un relief plus vallonné que nous quitterons la Margeride pour entrer progressivement sur les terres de l'Aubrac.

Plus que quelques kilomètres avant de vivre cette expérience ultime où votre visage se transformera et rayonnera de joie à la vue du panneau Aumont-Aubrac ... Ultreia !

Jour 7**Aumont-Aubrac / Montgros****Distance : 23 km - Dénivelé + : 550 m – Temps de marche avec pauses : 7 à 8 heures ***

Gîte : 2 ch. de 4 pers, 2 ch. de 3 pers./ Draps fournis

Aujourd'hui s'annonce notre dernière journée de marche de la semaine... Je sais que vous ne l'avez pas vue passer, mais rassurez-vous ce n'est pas terminé ! Nous traversons un environnement unique, le cœur du plateau de l'Aubrac. Autrefois celui-ci était couvert de hêtres, qui font place aujourd'hui à de grands pâturages. Il en résulte un espace ouvert peu commun, riche d'une grande diversité végétale et florale, donnant naissance à un paysage particulier qui nous invitera à la contemplation.

Dans ce cadre naturel, vous verrez paître paisiblement les vaches Aubrac, connues pour leurs yeux noir semblant « maquillés de khôl » !

Jour 8**Montgros / Nasbinals****Distance : 5,3 km - Dénivelé + : 80 m – Temps de marche avec pauses : 1h30 heures ***

Plus que quelques heures à passer ensemble avant que nos chemins se séparent.

Alors pour nous mettre du baume au cœur, enfilons nos chaussures et profitons jusqu'au bout des beautés de l'Aubrac, je vous emmène découvrir un trésor caché...

Après une petite marche, nous voilà arrivée à Nasbinals où la navette nous attend. Certains rentrent, d'autres continuent et c'est avec le cœur lourd mais rempli d'allégresse que nous nous quittons.

Sans aucun doute, ce chemin laissera dans votre mémoire le souvenir d'une aventure humaine inoubliable et l'envie furieuse de continuer...

*Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et sont variables selon les groupes et les conditions météorologiques...



Les hébergements

Où dormirez-vous ?

Nous ferons halte dans des gîtes d'étapes choisis par nos soins. La plupart du temps vous dormirez dans des chambres communes de 2 à 4 personnes, un des gîtes possède une chambre de 6 lits. Il n'y a pas de chambre individuelle. Les repas du soir et les petits déjeuners sont inclus.

Qualité des gîtes

Nous privilégions votre confort et faisons le maximum pour vous proposer des hébergements de qualité, en fonction des possibilités qu'offre le chemin. Ceux-ci ont été choisis pour leur sens de l'accueil et leur propreté.

Bon à savoir

Historiquement, il est arrivé sur le chemin que certains hébergeurs signalent la présence de punaises de lit, nous n'avons pas encore rencontré ce souci à ce jour ! Conscient de ce problème, la majorité des hébergeurs sur le chemin traitent leurs logis de manière préventive. Il faut savoir que ces parasites sont le plus souvent véhiculés par les bagages des randonneurs.

Le risque zéro n'existant pas, vous pouvez vous protéger en pulvérisant à titre préventif un spray répulsif à l'extérieur de vos bagages (sac à dos journée et bagage suiveur). Certains sont naturels, comme le CLAKO punaise en vente à l'office de tourisme et dans les pharmacies du Puy-en-Velay (15€). Bien sûr d'autres sprays anti-punaises existent, renseignez-vous auprès de votre pharmacien. Soyez également complice du protocole que certains hébergeurs proposeront, à savoir : ne pas monter le sac en chambre ou ne pas le poser sur le lit...

Informations pratiques

Justificatif d'aptitude à la randonnée

Suite à votre inscription, nous vous demanderons de remplir un questionnaire justifiant votre aptitude à la randonnée. Selon vos réponses, vous devrez nous fournir une attestation ou un certificat médical. En tant qu'association, cette pièce justificative nous est indispensable.

Venir au Puy-en-Velay

En train : Gare SNCF du Puy-en-Velay via Lyon ou Clermont-Ferrand, privilégiez l'achat de billets *échangeables / remboursables* en cas d'annulation du séjour pour raison liée à la Covid-19.

Au retour : navette possible entre Nasbinals et Le Puy-en-Velay, arrivée à la gare pour 12h15. (27€)

En voiture :

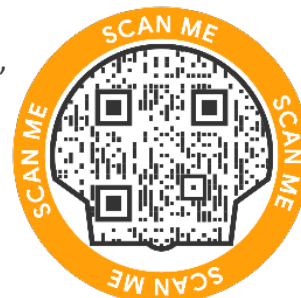
Au Puy-en-Velay, vous pourrez stationner votre véhicule au parking souterrain du Breuil, ouvert du lundi au samedi de 7h00 à 22h00, fermé les dimanches et jours fériés (ces jours-là, contacter au préalable l'accueil du parking pour la récupération des véhicules).

Tarifs « Spécial randonneurs » : 7 jours - 22 €/véhicule, 14 jours - 44 €/véhicule,

Renseignements Parc souterrain du Breuil Tél : 04 71 02 03 54 –

Accueil ouvert du lundi au samedi (sauf jours fériés) de 7h30 à 20h00.

Suivez la coquille pour trouver votre chemin...



Rendez-vous à 17h30 au gîte

Suite à votre réservation, vous recevrez les coordonnées précises.

Retour en navette

Retour en navette possible depuis Nasbinals jusqu'à la gare du Puy-en-Velay pour 12h15. A réserver lors de l'inscription.

Assurances

La licence temporaire que nous souscrivons à la FFRP vous permet de bénéficier entre autres d'une assurance couvrant votre Responsabilité Civile, les accidents corporels et le rapatriement.

Consulter le guide des assurances de la Fédération - [Lien ici](#) -

Recevez notre guide « Préparer mon départ »

Suite à votre inscription, vous recevrez notre guide « Préparer mon départ ». Vous y trouverez de nombreux conseils pratiques ainsi que les équipements recommandés pour préparer votre semaine en toute sérénité !

Réponses aux questions générales

Vous trouverez dans notre foire aux questions des réponses concernant les conditions d'annulation, et des réponses aux questions générales - [Lien ici](#)



« Il n'y a point de chemin vers le bonheur, le bonheur c'est le chemin. »

-Lao Tseu-

