Ensemble Vers Compostelle

Nasbinals ⟶ Conques

Niveau

8 jours – 7 nuits - 6 jours de marche

Accompagné, groupe de 13 personnes max.

Nuits en Gîtes | Repas inclus | Transport de bagage

POINTS FORTS

- **Séquences de ressourcement & reconnexion à la nature**
- **Rencontre d'acteurs du territoire**
- **Un après-midi détente Spa, piscine & massage possible**

Au menu de cette semaine, une journée hors des sentiers battus à la découverte des lacs et de la beauté de l'Aubrac avant de nous lancer sur le chemin de Compostelle en direction de Conques. Un après-midi sera dédié à la détente dans un gîte confortable où vous pourrez profiter du spa, hammam, sauna et piscine.
Au fil de notre marche sur ce chemin nous irons à la rencontre d'acteurs locaux, à la découverte de son patrimoine unique, de son histoire et de son environnement. Le tout accompagné par un guide qui saura être à l'écoute de vos besoins, vous surprendre et vous proposer de temps à autre des "Séquences ressourcement".

Informations complémentaires

- Hébergement en gîte d'étapes sélectionnés, chambre de 3, 4 ou 8 personnes.
- Repas prévus avec option végétarienne possible
- Navette possible entre la gare d'Aumont-Aubrac et Nasbinals

5 Départs en 2024

Mai	Du Samedi 18 au Samedi 25
Juin	Du Samedi 15 au Samedi 22 Du Samedi 22 au Samedi 29
Septembre	Du Samedi 7 au Samedi 14 Du Samedi 21 au Samedi 28

ESPRIT SENTIERS – Association d'accompagnement en randonnées
Tél : 06-63-44-93-14 / www.esprit-sentiers.fr / contact@esprit-sentiers.fr

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	Préparation du sac, toilette, séquence ressourcement
7h30 à 8h00	Petit Déjeuner
8h00	**Départ de la randonnée**
10h30	Pause gouter
13h00 à 14h00	Pique-nique
16h00 à 17h30	Arrivée au gîte
17h30 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	380 €

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

• Hébergements en demi-pension	335,40 €
• Pique-niques du midi *(pour 6 jours)*	54,50 €
• Transfert 1er jour Nasbinals / gite isolé	16,00 €
Total Tarif classique	**815,90 €**
Tarif jeune *(12-25 ans, -100,00 €)*	715,90 €

Les options possibles :

• Transport d'un bagage suiveur	54 €	**Conseillé**
• Massage du randonneur le 4ème jour (30min /Jambes-dos)	39 €	
• Transfert 1er jour Gare d'Aumont-Aubrac / Nasbinals	15 € *(si venu en train)*	
• **Retour en navette Conques / Nasbinals**	**28 €** *(si voiture garée à Nasbinals)*	
• Retour en navette Conques / Gare d'Aumont-Aubrac	35 € *(si retour en train)*	
• Retour en navette Conques / Le Puy en Velay	50 €	

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 13kg. 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

Nasbinals RDV à 16h30 à l'église *(voir informations pratiques, venir à Nasbinals)*

Gite : 1ch de 8 pers, 1ch de 7 pers, 1ch de 3 pers. / Draps non fournis

Une mission importante vous attend : « Arriver à l'heure au lieu de rendez-vous fixé par votre organisateur ». En effet, ce soir nous dormons dans un gîte isolé **inaccessible aux véhicules individuels !** Vous ne pouvez donc pas vous permettre de louper l'unique navette qui vous y mènera. Cela paraît simple, mais méfiez-vous ! Une panne de réveil, une roue crevée, un mauvais alignement des astres… sont autant d'éléments qui peuvent venir perturber cet objectif de la plus haute importance, alors anticipez et organisez-vous.
Une fois réunis, 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, célébrer votre arrivée et cette semaine qui s'annonce pleine de surprises…

Jour 2

Gîte isolé / Montgros

Distance : 16 km - Dénivelé + : 300 m – Temps de marche avec pauses : 5 à 6 heures *
Gite : 2 ch. de 4 pers, 2 ch. de 3. / Draps fournis

Quelle beauté, quel silence, c'est presque irréel ! Rares sont les endroits où règne une telle quiétude de nos jours ! Nous avons face à nous un dépouillement presque spiritualisé du paysage, favorisant un sentiment d'altitude et d'élévation. C'est pourquoi nous profiterons pendant une journée de marche de l'atmosphère particulière du plateau de l'Aubrac.
C'est proche de son plus haut sommet que nous élancerons, traversant ses pâturages d'estives, longeant ses lacs et, loin des sentiers battus, nous y découvrions l'un des derniers burons encore en activité en France.

Jour 3

Montgros / St Chély d'Aubrac

Distance : 19 km - Dénivelé + : 370 m – Temps de marche avec pauses : 5 à 6 heures *
Gite : 3ch de 4 pers, 2ch de 3 pers. / Draps non fournis

Revigoré par l'air pur du plateau, nous allons traverser la ville d'Aubrac, où fut fondée par le vicomte Adalard en 1120, « La Dômerie d'Aubrac », un lieu incontournable qui avait vocation à protéger, accueillir et soigner les pèlerins. A la sortie du village, nous quitterons le plateau en direction de la vallée du Lot.
Protégeons nos genoux et sortons nos bâtons, ça va descendre ! Passant de 1320m à 840m d'altitude, nous verrons alors la végétation se modifier rapidement le long de cette pente longue de 6,5 km.

Jour 4

St Chély d'Aubrac / St Côme d'Olt

Distance : 17,2 km - Dénivelé + : 360 m – Temps de marche avec pauses : 5 à 6 heures *
Gite : 1ch de 4 pers.,3ch de 3 pers, 1ch de 2 pers. / Draps fournis

Hmmm…ça sent bon la forêt ! Notre marche commence par la traversée d'une belle hêtraie où nous pouvons entendre les cerfs bramer à l'automne. Rassurez-vous ! Malgré les apparences des montées successives des premiers kilomètres, je vous assure que nous reprenons notre descente vers la vallée du Lot ! D'ailleurs profitons du panorama alors qu'il s'évanouit sous nos yeux, cédant la place à un sentier pentu, bordé de prairies et de vieilles châtaigneraies.
Une fois arrivée à St Côme d'Olt, vous pourrez profiter librement des équipements du gîte : spa, piscine, sauna et hammam pour une totale décontraction.

Jour 5

St Côme d'Olt / Estaing

Distance : 20,6 km - Dénivelé + : 540 m – Temps de marche avec pauses : 6 à 7 heures *

Gite : 3ch de 4 pers., 1ch de 3 pers. Draps fournis

Après cette pause relaxante dans un gîte tout confort, à n'en pas douter vous êtes frais comme au premier jour ! Alors ne nous arrêtons pas en si bon chemin, depuis St Côme d'Olt c'est dans un relief vallonné suivant le cours du Lot que nous évoluerons pour rejoindre le village médiéval d'Estaing. Cette journée est une invitation à vivre un voyage dans le temps… Et c'est avec humilité que nous observerons les vestiges de l'histoire présents sur notre chemin, tout en nous émerveillant de l'architecture de ces villages classés parmi les plus beaux de France.

Jour 6

Estaing / Espeyrac

Distance : 23 km - Dénivelé + : 690 m – Temps de marche avec pauses : 7 à 8 heures *

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

Aujourd'hui, nous allons reprendre de la hauteur ! Nous quitterons Estaing par le vieux pont qui depuis cinq siècles a vu passer des milliers de pèlerins… Conforté par son histoire, c'est d'un pas confiant que nous traverserons le Lot, et partirons à l'assaut de ses versants schisteux. Ne nous laissons pas impressionner, car même si la montée s'annonce un peu rude, c'est tranquillement et avec assurance que nous franchirons ce dénivelé de 350m sur 4km de long. Puis dans les collines vertes du haut-Aveyron nous poursuivrons notre marche avant d'atteindre le petit village d'Espeyrac.

Jour 7

Espeyrac / Conques

Distance : 14 km - Dénivelé + : 330 m – Temps de marche avec pauses : 4 à 5 heures *

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

Je sais que vous avez hâte d'arriver et de découvrir cette petite pépite qu'est le village médiéval de Conques. Mais calmez vos ardeurs ! Et rappelez-vous que ce n'est pas le but qui compte, mais bien le chemin C'est pourquoi nous ferons un léger détour pour profiter d'un point de vue surplombant le village avec la possibilité de rencontrer un acteur engagé sur ce territoire…

Puis pour couronner cette semaine, après le repas du soir, n'hésitez pas à vous rendre à l'abbatiale, où les frères Prémontrés proposeront une bénédiction des pèlerins, accompagnée d'un concert d'orgue et d'une présentation originale du Tympan…

Jour 8

Conques **Départ de la navette : 8h10**

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

Certains rentrent avec la navette, d'autres continuent, et c'est avec le cœur lourd mais remplit d'allégresse que nous empruntons ce chemin du retour, gardant en mémoire, le souvenir d'une aventure humaine inoubliable.

*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 8 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 leurs 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 à Nasbinals
En train **:** Gare SNCF d'Aumont-Aubrac via Clermont-Ferrand, privilégiez l'achat des billets *échangeables / remboursables*.
Lors de votre inscription, vous pourrez réserver une navette permettant de rejoindre Nasbinals depuis la Gare d'Aumont-Aubrac (15€)
A l'aller : navette possible entre la gare d'Aumont-Aubrac et Nasbinals départ à 15h45 d'Aumont.
Au retour : navette possible entre Conques et Aumont Aubrac, arrivée à la gare pour 10h40.

En voiture :
A Nasbinals, vous avez la possibilité de stationner votre véhicule sur le parking ouvert, **derrière la maison médicale.**
Maison médicale, Route de St Urcize, 48260 Nabinals

Rendez-vous à 16h30 à l'église de Nasbinals
De Nasbinals nous emprunterons une navette qui nous amènera au gîte d'étape. Attention soyez à l'heure au RDV, car c'est la seule navette et le gite est **inaccessible aux véhicules individuels !**

Retour en navette
Retour en navette possible depuis Conques arrivée à Nasbinals pour 10h10, à la gare d'Aumont-Aubrac pour 10h40 ou au Puy en Velay pour 12h20. Si vous souhaitez une navette, réservez-la lors de votre 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-