Massif Central

TREK OCCITAN : PIC SAINT LOUP, NAVACELLES ET SAINT GUILHEM

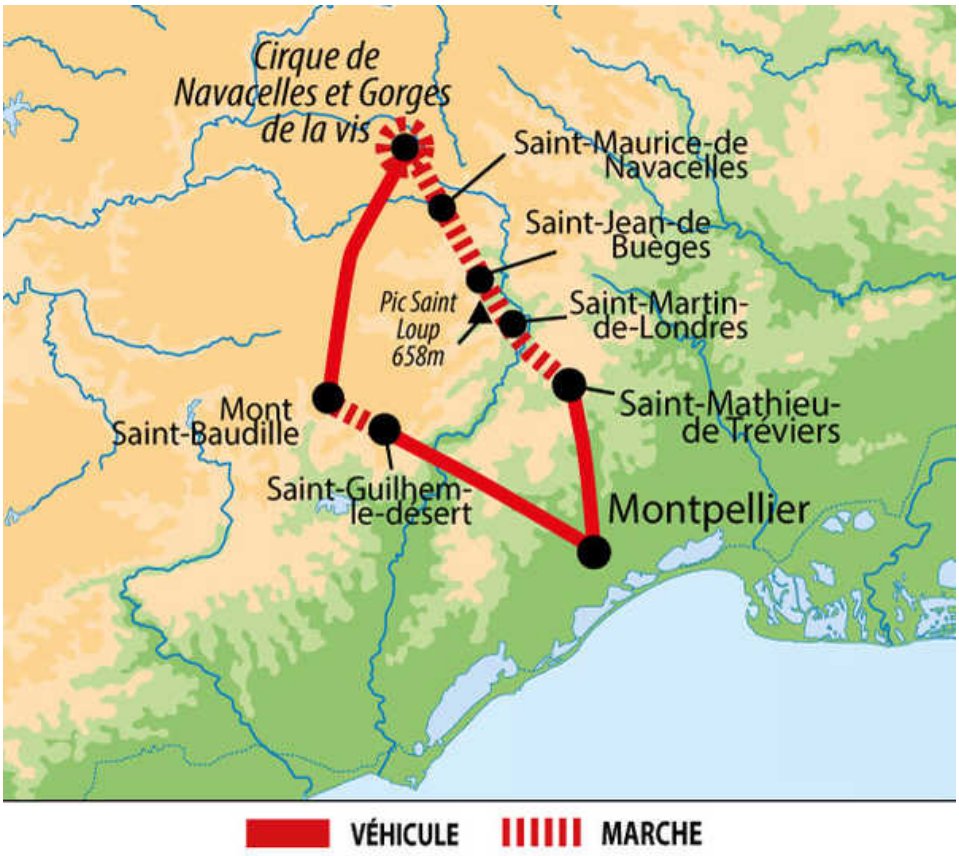
Code voyage : **FPOCCITA**

TREK

A partir de **1 050 €**

Voyage en petit groupe | Niveau : **3/5** | **7 jours** | **Train à partir de 100 €**

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 fait honneur à la beauté de l'arrière-pays en ralliant en 6 jours de 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, classés au patrimoine de l'Unesco. Une semaine d'immersion en pleine nature où chaque pas nous fait découvrir des paysages sans cesse renouvelés, tout en profitant du confort des hôtels.



POINTS FORTS

- Un beau trek itinérant hors des sentiers battus dans l'arrière-pays occitan
- Les nombreux sites classés : St Jean de Buèges, cirque de Navacelles, gorges de l'Hérault
- L'accès facile par Montpellier TGV
- La possibilité de réserver le train avec nous

Jour par jour

JOUR 1

MONTPELLIER

Accueil à la gare SNCF Montpellier Saint-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 termes de patrimoine, avec sa célèbre place de la Comédie, le centre historique de l'Écusson 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 dans un restaurant du centre-ville.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner : libre

JOUR 2

SAINT MATHIEU DE TREVIERS - PIC SAINT LOUP (658M) -SAINT MARTIN DE LONDRES

Court transfert en taxi pour St-Mathieu-de-Tréviers. Le Pic St-Loup, montagne emblématique des Montpelliérains, au relief si singulier qui surgit au milieu des vignobles réputés, avec ses modestes 658 mètres 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. Après une marche d'environ 15km, dégustation possible de l'appellation "Pic St-Loup".

DÉTAIL

Transport : Taxi (0h35)
Marche : 6h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 400 m
Hébergement : Maison d'hôtes

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 XIIe 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.
Après avoir parcouru environ 15km, nous passons la nuit à St-Jean-de-Buèges.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 450 m
Dénivelé négatif : 450 m
Hébergement : Chambre d'hôtes

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 Vis a ici creusé, il y a 600 000 ans, un impressionnant sillon de verdure profond de 300 mètres.
Au centre du village, la cascade de 8 mètres de haut, juste à côté de l'hôtel, invite à la baignade après ces 21 km de marche.
Nuit à Navacelles à l'auberge.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 700 m
Dénivelé négatif : 500 m
Hébergement : Auberge de charme

JOUR 5

LES GORGES DE LA VIS ET LE MOULIN DE LA FOUX

À 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 XVIIe. 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.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 400 m
Hébergement : Auberge de charme

JOUR 6

NAVACELLES - MONT SAINT BAUDILLE -SAINT GUILHEM DU DÉSERT- MONTPELLIER

Court transfert pour le Mont St-Baudille. Vue splendide depuis le sommet des salins d'Aigues-Mortes au Mont Ventoux et jusqu'aux Pyrénées Catalanes.
Nous reprenons bientôt notre cheminement sur le "Grand Tour" direction St-Guilhem le Désert. Nous marchons dans la Forêt Domaniale des Monts de St-Guilhem boisée de pins de Salzmann. 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.
Transfert pour Montpellier. Nuit à Montpellier.

DÉTAIL

Transport : 25 km
Marche : 3h
Dénivelé positif : 200 m
Dénivelé négatif : 600 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 7

MONTPELLIER

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

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

- 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.

- Ce voyage a été construit en collaboration avec notre partenaire Atalante et notre partenaire local, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 17/05/2024)

Nombre de participants : de 6 à 10

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
DIM. 01/09/24	SAM. 07/09/24	**1 070 €**	DÈS 6 INSCRITS
DIM. 06/10/24	SAM. 12/10/24	**1 050 €**	DÉPART INITIÉ

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

Le prix comprend

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtel 2*, auberges et maisons d'hôtes, en demi-pension, sauf Jour 1 et Jour 6 pour lesquels les dîners sont non inclus
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion (Montpellier)

À payer sur place

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pourboires (à votre discrétion)
- Les visites
- Les dîners du Jour 1 et Jour 6

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

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

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

Détail du voyage

NIVEAU

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

ALIMENTATION

Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements.
Pique niques pris sur le terrain.

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. 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)
- 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 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.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à 14h à la gare saint Roch de Montpellier Centre ou à l'hôtel à 14h30.

En cas d'arrivée tardive, vous pourrez appeler notre accompagnateur pour qu'il vous donne un RDV dans le centre ville.
Au préalable, vous déposerez vos bagages à l'hôtel prévu.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

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

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

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

DISPERSION

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

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Vous pouvez trouver toutes les informations sur le site suivant : https://generationvoyage.fr/parking-montpellier/

DÉPLACEMENT

Taxi et pédestre.
Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

BUDGET & CHANGE

Monnaie : Euro.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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 sur sac
- 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 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)

- 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.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

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)

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 invitions également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

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.édicaments 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 échardes (facultatif)
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.

SPÉCIFICITÉS

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)