

## Des Causses au Cantal, une traversée des Monts d'Aubrac

4 au 12 mai 2024

|                                                                 |                                    |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Organisateur : <b>François GOUTORBE</b><br>Contact par kifaikoi | Niveau : <b>Moyen, ▲</b>           |
| Avec accord : <b>Oui</b>                                        | <b>Itinérant</b>                   |
| Effectif maximum : <b>10 y compris l'organisateur</b>           | <b>Hébergement : Gîtes d'étape</b> |
| Sortie <b>sur accord</b> de l'organisateur                      |                                    |

### Description générale

Doit-on encore présenter les Monts d'Aubrac ? Un plateau d'altitude moyenne de 1 200 m, bordé au sud par le Lot, au nord par la Truyère et à l'est par la Colagne (ces deux rivières étant des affluents du Lot), qui culmine au Signal de Mailhebiau à 1 469 m. Comme le Massif de l'Aigoual plus au sud, c'est un « château d'eau naturel », alimentant le Lot par une multitude de ruisseaux (les boraldes) et la Truyère par sa principale rivière, le Bès.

L'homme a profondément transformé l'aspect du plateau en défrichant la forêt en vue de l'élevage du bétail (la fameuse vache d'Aubrac aux yeux maquillés). L'élevage a contribué à façonner le paysage caractéristique de l'Aubrac, avec ses pâtures délimitées par des murets de pierre. Néanmoins, le maintien d'activités agropastorales de caractère extensif a offert des conditions d'habitat particulièrement favorables à la biodiversité : une flore et une faune très variées, dont les représentants sont souvent en fort déclin au plan national mais qui survivent dans l'Aubrac.

L'exploration traditionnelle de l'Aubrac consiste à en faire un tour plus ou moins complet (voir 23-RW34).

Je vous propose cette fois une traversée sud-nord, qui nous mènera des bords du Lot à ceux de la Truyère, au pied du célèbre viaduc de Garabit.

### Programme

#### 4 mai

Train pour Banassac-La Canourgue (voir chapitre transports).

Banassac et La Canourgue sont deux villages distants d'environ 1,5 km, le premier au bord du Lot, le second traversé par l'Urugne, un petit affluent du Lot. La gare est proche de Banassac.

Visite rapide de La Canourgue qui comporte un vieux centre-ville et de nombreux monuments intéressants.

La vieille ville est traversée par des canaux.

Nous sommes au pied du Causse du Sauveterre, que la commune occupe en grande partie.

Installation dans un centre d'accueil.

Demi-pension.

Ravitaillement à Banassac et à La Canourgue.

## 5 mai

Marche de Banassac au Radal

Les choses sérieuses commencent : nous montons sur le plateau par le GR60. Les contre forts sud de l'Aubrac sont bien plus pentus que ceux du nord.

C'est d'ailleurs un vrai chemin de croix : nous passons la Croix du Pré de la Bourgade, puis la Croix du Bois du Juge. À cette dernière, nous piquons à l'ouest pour gravir le Puech Debon (901 m), au sommet duquel se trouvent un calvaire et une table d'orientation, procurant un vaste panorama sur les contreforts des Monts d'Aubrac.

Nous traversons Saint-Germain-du-Teil qui possède un patrimoine naturel remarquable ainsi qu'une église de style néo-gothique comportant un clocher-peigne à 4 baies abritant chacune une cloche.

Après Saint-Germain-du-Teil nous atteignons la forêt, principalement de hêtres.

Un dernier effort nous conduit au Puech du Combret (1 116 m), puis nous descendons au col du Trébatut et notre gîte se trouve juste un peu plus haut.

Installation dans un gîte.

Demi-pension.

Pas de ravitaillement.

16 km, + 725 m / - 140 m. Une belle montée bien régulière et une petite descente au milieu.

## 6 mai

Marche du Radal au Buron des Rajas

Courte étape aujourd'hui, mais qui présente encore du dénivelé. Nous serons tantôt en forêt, tantôt dans les prés.

Dans la Forêt du Baronte nous rejoignons le GR du Tour des Monts d'Aubrac. Nous ferons un crochet pour passer par le col de Bonnecombe, important lieu de rendez-vous lors de la transhumance (le 26 mai cette année), où se trouve un bar-restaurant.

Nous voici arrivés sur le plateau. Nous déposons les sacs à notre hébergement pour monter – météo permettant – au point culminant de l'Aubrac, le Puech (ou signal) de Mailhebiau<sup>1</sup>, 1 469 m. Du sommet la vue porte très loin. Au nord, le Bès, la principale rivière de l'Aubrac, prend sa source et part rejoindre la Truyère vers le nord.



Le Buron des Rajas, sous le signal de Mailhebiau

Notre hébergement est un ancien buron. Le buron est une maisonnette en pierre et au toit de lauze dans laquelle les bergers fabriquaient et stockaient le fromage.

Installation dans un gîte.

Demi-pension.

Pas de ravitaillement.

18 km, + 550 m / - 240 m. Une belle montée au départ, suivie de quelques montées et descentes, puis de la montée au Mailhebiau.

## 7 mai

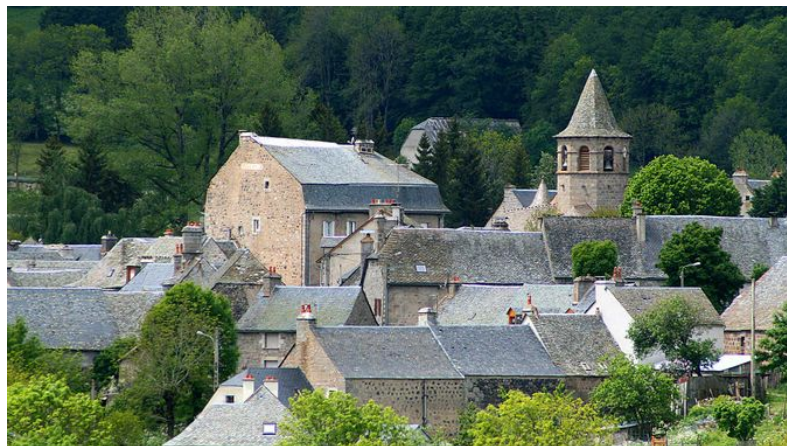
<sup>1</sup> Mailhebiau est le nom donné à celui qui assommait les bœufs à l'aide d'une masse (malh).

Marche du Buron des Rajas à Nasbinals<sup>2</sup>.

Peu après le départ nous passons devant la très belle Croix de la Rode (la croix à la roue), détériorée en 2018 mais restaurée en 2019. Elle marque la limite entre la Lozère et l'Aveyron. Elle aurait été mise en place par les seigneurs de Peyre en 1377.

Plus loin, nous ferons un crochet pour voir la cascade du Déroc sur le ruisseau la Gambaïse, et un autre pour faire le sentier de découverte dans la forêt de la Picade, au-dessus du lac des Saliens.

Nasbinals est le cœur vibrant de l'Aubrac. L'église Sainte Marie, de style du roman auvergnat, l'église romane a été construite aux XI<sup>e</sup> et XII<sup>e</sup> siècles, puis remaniée au XIV<sup>e</sup> siècle, en granite "de la Margeride ». Elle mérite une visite.



Source : bastide.nasbinals.com



Source : wikipedia

À noter, la cueillette du calament à grandes fleurs est traditionnelle à Nasbinals. Séché, il est utilisé en infusions et surnommé le thé d'Aubrac. Il existe d'autres produits dérivés, tels que liqueurs et sirops.

Installation dans un gîte.

Dîner au restaurant.

Ravitaillement

18,5 km, + 100 m / - 310 m.

## 8 mai

Marche de Nasbinals à La Chaldette.

Aujourd'hui notre fil rouge sera le Bès, que nous longerons de plus ou moins près, traverserons au Pont de Gournier à Recoules-d'Aubrac, et que nous retrouverons à La Chaldette.

La Chaldette possède une importante station thermale. Elle utilise une source chaude d'où l'eau jaillit naturellement à 35°. Il est possible d'avoir accès aux installations (piscine, saunas, jacuzzis...) de 17 h à 18 h 30 sur réservation au prix de 20 € (tarif 2023).

Installation dans un gîte.

---

<sup>2</sup> Le nom languedocien, "Las Binals" signifierait "champs de navets".

Dîner au restaurant

Petit ravitaillement au gîte pour le pique-nique.

17,5 km, + 175 m / - 345 m

## 9 mai

Marche de La Chaldette à Fournels

Peu après le départ nous ferons un crochet pour monter sur le Rocher du Cheylaret (1 128 m, point de vue, table d'orientation).



Souce : lozere-tourisme.com

Le château de Fournels est une ancienne maison-forte de la baronnie d'Apcher, défendue par ses tours et l'épaisseur de ses murs percés de meurtrières. Dominant les vallées du Bernadel et de la Bédoule, il occupait une position stratégique. Il a été transformé au XVI<sup>e</sup> siècle par Jean d'Apcher, puis agrandi et remanié aux XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles. Il appartient toujours à ses descendants. Il a su conserver toute son authenticité mais il est vide et ne se visite pas.

Installation dans un gîte communal.

Ravitaillement. Nous ferons les courses et la cuisine.

21 km, + 400 m, - 445 m

## 10 mai

Marche de Fournels à Fridefont.

Nous ne sommes plus sur des GR ou PR du Tour des Monts d'Aubrac mais sur le GRP de Saint Flour.

Deux chemins sont possibles :

- Par la rive gauche du Bès : nous traverserons Saint-Juéry<sup>3</sup>, qui possède une croix en basalte du XII<sup>e</sup> siècle, l'une des plus anciennes de la Lozère, classée Monument Historique,
- Par la rive droite du Bès : nous traverserons Arzenc-d'Apcher (point de vue sur les Gorges du Bès) et, plus loin, le Bès lui-même au sortir de ses gorges.

Nous choisirons sur place en fonction des éléments.

Installation dans un gîte au confort rustique (style refuge de montagne).

Demi-pension.

Pas de ravitaillement mais le gîte peut fournir des pique-niques (apporter une boîte).

Par la rive gauche : 20 km, + 280 m / - 325 m.

Par la rive droite : 21 km, + 420 m / - 465 m.

## 11 mai

Marche de Fridefont au Viaduc de Garabit.

Nous franchirons le Bès une dernière fois au Pont de Mallet, alors qu'il se jette dans le lac du barrage de

---

<sup>3</sup> Variante occitane de Saint Georges.

Grandjean sur la Truyère.

À Faverolles, nous ferons une halte pour visiter le château du Chassan. Il s'agit d'un ensemble architectural classique des XVe et XVIIIe siècles avec un corps de logis flanqué de deux ailes encadrant une cour d'honneur, agrémenté de jardins à la française. Ce château est un des rares exemples d'architecture classique du Cantal, dans lequel mobilier et décors n'ont pratiquement jamais été modifiés<sup>4</sup>.



L'idée d'un pont métallique à grand arc pour enjamber la vallée de la Truyère, sur le modèle du pont Maria Pia sur le Douro à Porto, revient à Charles Boyer (1851 – 1856), natif de Florac. La construction, par la société de Gustave Eiffel, a duré 4 ans, de 1880 à 1884, et il a été mis en service sur la ligne de Paris à Béziers en 1888. C'était à l'époque le plus haut viaduc du monde. Nous ferons le trajet du viaduc à St Flour en mini-bus.

Demi-pension dans un hôtel de bon standing, mais en cellule monacale.

## 12 mai

Visite rapide de St Flour.



Source : lebonguide.com

La ville porte le nom de Florus, apôtre de l'Auvergne au IVe siècle. Elle est surnommée *La Cité du Vent*, mais l'origine de ce surnom est incertaine<sup>5</sup>.

Saint-Flour est une ville double, la « ville haute », située sur une excroissance du grand plateau volcanique du Cantal, à 900 mètres d'altitude, et la « ville basse », les « faubourgs », 120 m plus bas dans la vallée de l'Ander, un affluent de la Truyère.

Sur son piton rocheux, la ville a longtemps été inexpugnable. Protégée par des falaises de basalte sur trois côtés, elle disposait en outre d'eau à volonté grâce à une nappe d'eau enserrée entre deux coulées basaltiques.

<sup>4</sup> <https://www.pays-saint-flour.fr/patrimoine-culturel/le-chateau-du-chassan/>

<sup>5</sup> L'une d'elle s'appuie sur un poème de Camille Gandilhon Gens-d'Armes, daté de 1927, qui commence ainsi :  
« Salut à toi, Saint-Flour, âpre cité du vent ! »

La massive cathédrale St Pierre date du XVe siècle. Elle comporte un Christ noir et des vitraux retraçant la vie de Florus.

La Collégiale Notre-Dame, du XIVe siècle, a servi de halle pour le commerce des grains. Elle a été réhabilitée entre 2005 et 2008 et possède depuis une superbe rosace, dessinée par le sculpteur Francesco Marino Di Teana (1920 - 2012), Ce dernier a également conçu la porte en bronze et tous les vitraux.

## Transports

**Aller le 4 mai :**

**Départ Paris Bercy à 9 h 00**, arrivée à Banassac-La Canourgue à 16 h 35 (changement à Clermont-Ferrand).

Rendez-vous sur le quai en queue de train à 8 h 45.

**Retour le 12 mai :**

**Départ St Flour-Chaudes-Aigues à 14 h 07**, arrivée à Paris Bercy à 19 h 57 (changement à Clermont-Ferrand).

**Ces horaires sont pris en juillet 2023. Ils seront bien sûr à confirmer ultérieurement.**

***Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.***

## Hébergement et repas

Nous serons la plupart du temps en gîte d'étape avec demi-pension. Nous serons à une occasion en gîte communal sans demi-pension, nous ferons les courses et la cuisine.

## Équipement

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Papiers :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Carte d'identité, carte CAF,</li><li>• Carte Vitale et carte de mutuelle,</li><li>• Moyens de paiement (carte bancaire, espèces...),</li><li>• Numéro de téléphone de l'organisateur.</li></ul> <p><b>Marche et portage :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,</li><li>• Bâtons recommandés,</li><li>• Sac à dos de 30 à 40 litres avec sa housse de pluie,</li><li>• Gourde ou poche à eau à tuyau.</li></ul> <p><b>Alimentation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pique-nique et eau pour la première journée (dans le train),</li><li>• Couteau pliant, cuiller, fourchette,</li><li>• En cas (biscuits, barres de céréales, chocolat...),</li><li>• Boîte étanche pour pique-nique.</li></ul> <p><b>Sécurité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,</li><li>• Sifflet, couverture de survie,</li><li>• Téléphone mobile et chargeur,</li><li>• Crème et lunettes de soleil,</li><li>• Lampe frontale.</li></ul> | <p><b>Hygiène :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Effets de toilette, serviette.</li></ul> <p><b>Vêtements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemisette ou tee-shirt,</li><li>• Pantalon ou short,</li><li>• Chapeau ou casquette,</li><li>• Tenue de rechange,</li><li>• Maillot de bain (voir 8 mai),</li></ul> <p><b>Pluie ou froid :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Polaire, coupe-vent imperméable et respirant (il peut encore faire froid en mai dans l'Aubrac)</li><li>• Vêtement de pluie,</li><li>• Surpantalon de pluie si besoin,</li><li>• Guêtres « stop-tout »,</li><li>• Bonnet, gants, tour de cou ou écharpe.</li></ul> <p><b>Nuitées :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Drap-sac, bouchons d'oreille,</li><li>• Chaussures légères ou sandales pour le gîte.</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Nous porterons nos sacs. **Ne vous chargez pas trop.**

## Participation aux frais

**435 €** sur la base de 10 personnes. Un acompte de 215 € sera payable à l'inscription, le solde de 220 € sera **exigible le 16 janvier 2024**. Si vous payez par chèque, il faut impérativement envoyer les deux chèques au moment de l'inscription avec votre bulletin d'inscription. Si vous payez en ligne, le Club vous réclamera le deuxième paiement.

**Incluant :** les demi-pensions, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les frais de l'organisateur, les courses à Fournels le 9 mai, la visite du château du Chassan et le mini-bus du viaduc à St Flour le 11 mai.

**N'incluant pas :** les repas des midis (pris en pique-nique), les repas pris au restaurant, les en-cas et boissons diverses, les bains à la station thermale de La Chaldette, le transport depuis et vers Paris. Compte tenu des incertitudes qui subsistent 10 mois avant cette sortie, ce prix comprend une marge plus importante qu'habituellement ; l'excédent de marge sera rendu aux participants comme d'habitude.

## Inscriptions

**Modalités d'inscription** : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>

Les **conditions d'annulation** sont ici : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>

La date de **validation des inscriptions** sera le 10 octobre 2023.

**Assurance annulation** : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.