

“LE TOUR DES MONTS D’AUBRAC”

L'Aubrac est un immense plateau basaltique et granitique de près de 2500 km². Il s'étend sur 3 départements et par là même sur 3 régions: l'Aveyron (Midi Pyrénées), le Cantal (Auvergne) et la Lozère (Languedoc Roussillon). Le temps de ce séjour, nous vous emmenons sur ces hautes terres d'élevage où vous y découvrirez les innombrables burons* au coeur de prairies à perte de vue. Chemins bordés de pierres, forêts de hêtre et boraldes cascadants vous accompagneront au cours d'étapes qui vous dévoileront à la fois la beauté des paysages, la richesse de la flore (1800 espèces différentes) et l'importance des traditions locales.

Fête de la Transhumance :

La transhumance, d'une pratique agricole, vers une tradition, une fête de l'élevage du Terroir Aubrac

L'hiver, de décembre à mars, les vaches sont en étable, et mettent bas. Quand arrive le 25 mai, date traditionnelle de la montée des troupeaux vers le plateau, les animaux s'impatientent comme si la montagne les appelait. Hommes et bêtes s'accordent un moment de fête. Les têtes des vaches sont décorées de houx, fleurs, cloches et sonnailles. Le trajet du troupeau n'excède pas les 70 km avec une vitesse moyenne de 3 à 5 km/h. Les veaux de l'année rejoindront leur mère en camion.

Durant l'estive, séjour des bovins dans les pâturages, du 25 mai au 13 octobre, les vaches envahissent les grands espaces du plateau de l'Aubrac et se nourrissent d'un herbage de qualité. Ce mode d'élevage authentique, à caractère extensif, allie tradition et modernité et garantit une viande d'une qualité savoureuse.

L'estive permet aux éleveurs de récolter le foin dans les prés l'été ; ce sera la principale nourriture en hiver.

Le buron : est un bâtiment en pierre, couvert de lauze, que l'on trouve sur les pâturages en altitude que les éleveurs de vallée possédaient et exploitaient de façon saisonnière sur les plateaux de l'Aubrac. Ils servaient à abriter la fabrication du fromage le Laguiole ou fourme d'Aubrac, le salers, le saint-nectaire lors de l'estive (de mi-mai à mi-octobre), et à loger les buronniers.

Circuits d'après le Topo-guide de la FFRP (Réf. 616)

Dimanche 23 mai :

Charleval - Aubrac : Départ vers 8H. Arrêt pique-nique au viaduc de Millau. Départ pour Aubrac pour la fête de la transhumance. Nuit à Nasbinals : auberge chez Bastide.

Lundi 24 Mai 2010 : étape **Les 4 chemins à Usanges** (15 km - 5h de marche). Nuit auberge "les chemins de l'Aubrac".

Mardi 25 Mai : étape **Usanges - Le Buron de Rajas** (20 km - 6 h de marche). Nuit en refuge.

Mercredi 26 Mai : étape **Buron de Rajas - Aubrac** (14 km - 5 h de marche). Nuit au gîte la tour des anglais.

Jeudi 27 Mai : étape **Aubrac - Mongros** (14 km - 5h de marche). Passage par la cascade du Déroc. Nuit au gîte chez Rosalie à Nasbinals.

Vendredi 28 Mai : étape **Mongros - Les 4 chemins** (12 km - 4 h de marche). Retour à Charleval en début de soirée.



RANDONNÉE EN AUBRAC

“LE TOUR DES MONTS D’AUBRAC”



Du Dimanche 23 Mai au Vendredi 28 Mai 2010

Avec le soutien de la FNSMR



Organisateurs

Comité Régional du Sport en Milieu Rural PACA
B.P. 20017 Place André Leblanc - 13350 CHARLEVAL
Tél : 04.42.28.40.38.

mail : crsmr.paca@mouvement-rural.org

Site : www.foyersrurauxpaca.org

agrément tourisme : n° AG 075 96 0034 de la
FNFR 1, Rue Ste Lucie 75015 PARIS

Bulletin individuel d'inscription

«Randonnée Pédestre en Aubrac» Mai 2010

Nom

Prénom

Adresse

.....

E-mail :

Téléphone Date de naissance

N° de carte Foyer rural de

S'engage à envoyer, avec le bulletin d'inscription, la totalité du règlement en plusieurs chèques (à l'ordre du CRSMR). Un premier chèque de 100 Euros sera encaissé dès votre inscription, les autres chèques encaissés à votre convenance, avec mention de la date d'encaissement au dos de chacun de vos chèques. Le solde sera encaissé fin avril 2010.

Les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.

Afin de valider votre inscription, merci de renvoyer ce bulletin ainsi que l'ensemble de vos versements au :

Comité Régional du Sport en Milieu Rural
B.P. 20017 13350 CHARLEVAL

- Pour tout désistement survenant :
- 1 mois avant le départ, un forfait de 15 Euros sera retenu.
 - dans le mois précédant le départ, un forfait de 50 Euros sera retenu.
 - dans les 7 jours précédant le départ, un forfait de 100 Euros sera retenu.

Signature



PRIX DU SÉJOUR : 380 EUROS

CE TARIF COMPREND :

- transferts en minibus
- pension complète
- Équipe d'Encadrement

RESTENT À VOTRE CHARGE :

- vos achats personnels et vos boissons

L'ÉQUIPE D'ENCADREMENT :

Chantal VALLY : chargée logistique

J-M TORELLI : accompagnateur rando du foyer rural de Villes/Auzon (84) : 06 81 57 20 17

EFFECTIF :

Le groupe ne pourra pas dépasser 18 personnes.
Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.

CONDITIONS D'INSCRIPTION :

- avoir une bonne condition physique
- être adhérent des Foyers Ruraux

PAPIERS NÉCESSAIRES :

- certificat médical de non contre indication à la pratique sportive

DATES : du dimanche 23 au vendredi 28 mai 2010



prendre un duvet.

