

Randonnée et remise en forme à CRANSAC LES THERMES

Point de convergence des régions Midi-Pyrénées et Auvergne, située au Nord-Ouest de l'Aveyron, Cransac-les-Thermes est dotée d'une richesse particulière, un phénomène géologique unique en Europe « la Montagne qui brûle », qui donne naissance à des vapeurs chaudes de 120° et naturellement refroidies arrivant en cabine de soins à l'établissement thermal à 42°. Ces gaz naturels chauds sont utilisés pour le traitement des rhumatismes. Cette unique station thermale aveyronnaise sera le point de départ de vos randonnées à travers les multiples sentiers qui sillonnent la région dont le chemin de St Jacques de Compostelle qui depuis Conques rejoint Toulouse en passant par Cransac les Thermes. En résumé un programme de randonnées, d'évasion, de détente et de bien-être...

PROGRAMME

FL212

6 jours - 5 nuits - 5 jours de marche et soins à la station thermale.

JOUR 1 : Accueil en fin d'après-midi à l'hôtel à Cransac les Thermes. Votre hébergement est une bâtisse qui fût construite par Charbonnages de France, exploitante des mines de charbon, pour loger des Ingénieurs Principaux participant à la direction de l'exploitation minière.

JOUR 2 : Le circuit Négrin : 8 km

Boucle au départ de Cransac.

Traverser le Parc Thermal, ancien site minier et ancien carreau de la mine, un lieu riche en histoire et ancré dans le cœur des mineurs. Puis passer sous le pont SNCF. Passer par Lavergne puis descendre sur Négrin. Après cela vous traverserez successivement La Rayasse, Jurgail et Le Troupelet avant de finir votre boucle en revenant sur Cransac.

Durée : 2h30 Dénivelé : 178m

JOUR 3 : Les Issards et Bayoc : 12 km

Deux boucles au départ de Cransac.

Boucle 1 : Bayoc : 6km

Boucle au départ de Bayoc. Vous passerez en chemin par Jurgail. Puis ce sera le retour sur Cransac.

Durée : 2h Dénivelé : 152m

Boucle 2 : Les Issards : 6km

En partant de Cransac, passer par les Issards qui est un ancien quartier principal où l'on remblayait les galeries de mines. Puis continuer sur Bayoc et La Richardie. Vous avez ensuite le choix entre deux itinéraires pour retourner sur Cransac.

Durée : 2h Dénivelé : 152m

JOUR 4 : Cransac-les-Thermes, Auzits, Hauteserre et Rulhe : 16 km

Boucle au départ de Cransac.

Découverte de la source de Saint-Augustin à Cransac. Cette dernière coule dans une ancienne galerie de mine et a été découverte à la fermeture des mines lorsque toutes les galeries ont été rebouchées. Il s'agit d'une eau sulfatée magnésienne et qui contient également du fer et du manganèse. Elle a des propriétés laxatives, antitoxiques et allergologues, notamment pour les maladies cutanées. Cette belle randonnée vous amènera



dans les hameaux de Bézalgues, Les Treillous, La Richardie ou encore Hautesserre et sa chapelle à visiter. Puis ce sera le retour sur Cransac.

Durée : 5h Dénivelé : 432m

JOUR 5 : Conques - Cransac les Thermes : 24 km

Transfert à Conques en début de matinée. Monument majeur du patrimoine architectural sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, l'abbatiale de Conques s'enorgueillit d'abriter sous ses voûtes séculaires, un trésor incomparable de sculptures romanes que magnifient les vitraux de Pierre Soulages.

De Conques, partir sur le GR65 en direction de la chapelle Sainte Foy pour ensuite continuer par le GR6 par Les Clémentines et Prayssac. Vous passerez par Firmi, la croix de l'Évangile et ce sera l'arrivée sur Cransac.

JOUR 6 : La Vallée du Lot :

Randonnée depuis Port d'Agrès. Il vous faudra votre véhicule pour vous rendre sur place.

Au départ de la sapinière prendre la direction d'Agrès sur la D42. Passer par Le Manhol, Puech Molaine, Roumégoux et Gironde. Passer ensuite sous le Château. Ce dernier est privé mais lui et sa chapelle offrent un superbe point de vue sur la Vallée du Lot. Sa chapelle renferme une nef en bois du XIV^{ème} siècle et une série de grandes toiles représentant les scènes de la vie de la campagne rouergate. Prendre ensuite la direction : Le Port puis passer le hameau du Rayet et Puech Lascazes. Et enfin rejoindre La Sapinière du départ.

Fin du séjour en fin d'après-midi.

Ce programme est donné à titre indicatif, vous pourrez disposer à l'Office de Tourisme d'un choix plus large de randonnées. Vous pouvez également changer l'ordre de vos balades selon la météo prévue.

DATES

Du 15 avril au 15 octobre.

!!! Véhicule indispensable pour vous rendre au départ de certaines randonnées

LE PRIX COMPREND

- La demi-pension
- 10 soins à la station thermale dont 6 soins au SPA et 4 soins thermaux
- Piscine à l'hôtel
- Un topo guide (pour 1 à 4 personnes)
- La taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger
- Votre mode d'arrivée à Cransac les Thermes et votre retour chez vous
- Les soins complémentaires au centre de remise en forme
- Les assurances
- Les boissons
- Le pique-nique du midi et les dépenses personnelles.

ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à l'hôtel, en fin d'après-midi, la veille de votre premier jour de marche.

Votre séjour se termine le Jour 6 en fin d'après-midi.



NIVEAU

Facile à moyen. 3 à 4 H de marche par jour. Accessible à tous (avec un minimum de condition physique). Certaines randonnées sont un peu plus difficiles à cause du dénivelé.

HEBERGEMENT / RESTAURATION

Hôtel 3***.

Les petits déjeuners sont traditionnels et sont servis à partir de 7h30.

Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu).

REPAS DE MIDI

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.

Vous pouvez les acheter dans le village, aux commerces existants.

ACCES

Dans la région Midi-Pyrénées, la ville de Cransac se situe à l'Ouest du département de l'Aveyron à 2h de Toulouse, à 3h de Montpellier et à 2h15 de Brive.

En voiture :

- De Paris (600 km) : A20, Figeac, D840 jusqu'à Decazeville, puis Cransac.
- De Lyon (365 km) : A47, N88 jusqu'à Rodez, RD840 jusqu'à Decazeville, puis Cransac.
- De Montpellier (220 km) : N109, A75 jusqu'à Millau, N88 jusqu'à Rodez, RD840 jusqu'à Decazeville puis Cransac.
- De Toulouse (165 km) : A20, sortie Caussade, direction Villefranche de Rouergue-Decazeville.

En train :

Ligne Paris-Rodez

Arrêt et départ des trains gare de Cransac (à 1km du centre-ville), pas de guichet, possibilité d'achat de billet dans le train. Tél : 05 65 43 12 35

En avion :

Aéroport Rodez-Aveyron (à 27km)

Tél : 05 65 42 20 30

Horaires de vols : www.aeroport-rodez.fr

Vols directs depuis Paris, Lyon, Londres, Dublin, Porto, Bruxelles.

NUMEROS DE TELEPHONE UTILES

Transfert gare et aéroport :

SARL Ambulance 2000 au 05 65 63 02 07

Location de véhicule :

- Excursions - Transports Cannac sarl : 05 65 43 15 45 ou 06 73 40 22 59

- Garage Da Costa : 05 65 63 00 09

- Falières location : 05 65 63 50 05

Le Tub (Transports Urbain du Bassin) : 3 lignes de bus circulent toute l'année :

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



- Ligne A et C : Cransac - Aubin - Viviez - Decazeville - Firmi
 - Ligne B : Cransac – Aubin/Combes – Decazeville – Firmi.
- Renseignements à l'Office de Tourisme : 05 65 63 06 80

Office de tourisme de Cransac : 05 65 63 06 80
Etablissement thermal de Cransac : 05 65 63 09 83

DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons au versement du solde, un dossier voyage comprenant le nom de l'hébergement, le topo guide (**1 topo guide pour 1 à 4 personnes**) + une carte IGN.

LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- 1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couvert, gourde...)
- chaussures de randonnée de préférence à tiges et avec des semelles suffisamment épaisses de type VIBRAM
- 1 pantalon solide ou knicker
- 1 fourrure polaire, selon saison
- 1 pull chaud et léger (prévoyez un pull chaud pour les soirées qui peuvent être fraîches même s'il fait beau)
- 1 vêtement de pluie (type K-Way ou cape de pluie)
- 3 paires de chaussettes de laine ou de coton (synthétique à proscrire)
- 1 short
- lunettes de soleil
- crème solaire, pharmacie individuelle (Elastoplast si vous êtes sujet aux ampoules)
- 1 gourde de 1 litre et demi à 2 litres.

Pour la remise en forme (si vous avez choisi cette option) :

- 1 maillot de bain
- une paire de chaussures de piscine (ou tongues) pour le centre de remise en forme
- un peignoir
- Pensez à prendre un bon livre pour les moments de détente à la Station Thermale !

Le port du bonnet de bain n'est pas obligatoire, mais si vous désirez en porter un il faut l'amener avec vous car la station thermale n'en possède pas.

EXEMPLE D'EQUIPEMENT COMPLET DE NOTRE PARTENAIRE VERTICAL



PORTAGE :

-**Sac à dos aventure 40L**, très adapté en termes de volume. C'est un litrage suffisant pour ceux qui savent partir avec le confort suffisant et minimum, et avec du matériel léger et compact.

OU

-**Sac à dos 5L Polyvalent**: Le sac polyvalent est un sac fonctionnel de petit volume utilisable pour les sorties à la journée.



-Compartiment avant Trail : Compartiment qui se fixe facilement au niveau des bretelles à l'avant. Le portage est équilibré entre l'avant et l'arrière pour plus de confort.

Pensez confort, mais aussi respirabilité...

-Chemise AUBRAC, légèrement cintrée, manches longues en Polyester recyclé qui allie confort et technicité pour seulement 300g.

-2ème couche ANTARA : 295 grammes ! Chaude, extensible et très légère. Intérieur gratté, extérieur lisse ayant un effet coupe-vent.

-Cape de pluie : Poids et encombrement minimum pour une vraie cape de pluie. Membrane MP+ de Vertical la rendant étanche et respirante. Pratique, son zip intégral offrant une ouverture totale s'il fait chaud.

Le + Vertical : le soufflet dans le dos permettant d'adapter votre cape au volume de votre sac (jusqu'à 60-70L). Avec pochon de rangement.

-Pantalon CoolTrek : Très confortable grâce au stretch et renforcé là où il faut. Un classique de Vertical. Avec ses 4 poches, il est très pratique à l'usage pour un poids plume de 380g.

-Casquette + Rabat : Un couvre tête est indispensable.

Le + Vertical : La saharienne amovible permet de s'adapter aux conditions variables.

-Bâtons Alu Trek Light : 280 grammes (l'un). Indispensables pour les randonnées. Le système à vis a été travaillé pour une utilisation dans le temps toujours performante.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -**

