

Rando-séjour itinérant de 10 jours sur le Chemin de St Jacques de Compostelle : de Aumont-Aubrac à Conques

Nous marcherons sur le chemin historique de St Jacques de Compostelle (GR65), au départ d'Aumont-Aubrac pour traverser le plateau de l'Aubrac en Lozère, puis la vallée du Lot en Aveyron. La randonnée se terminera à Conques, village médiéval, où nous logerons à l'Abbaye Ste Foy, monument historique inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. La randonnée nous fera traverser une variété de villages médiévaux et des paysages pittoresques. Vous marcherez léger, à votre rythme, seul ou en groupe, entre 9 et 20 km par jour, tandis que votre bagage sera transporté de gîte en gîte. Pour prendre soin du corps et de l'âme, Sandra votre accompagnatrice de randonnée, vous proposera chaque jour des pratiques d'échauffement, d'étirement, du Qi Gong et des automassages.



Eglise St-Pierre à Bessuéjols

9 juillet (après-midi) au 18 juillet 2025 (matinée)
Hébergement 9 nuits en gîtes d'étape avec 1/2 pension
Préparation et récupération physique quotidienne
Petit groupe

8 jours de marche (115km), chacun à son rythme :
entre 9km et 20km par jour, soit 4-6h de marche par jour,

Informations et inscriptions auprès de Sandra
Accompagnatrice de randonnée
Praticienne en réflexologie plantaire, acupression et Qi Gong
Animatrice loisir sportif
contact@sandra-schmieder.com
www.sandra-schmieder.com
Tél. 06 24 04 76 62

Budget pour le séjour

Hébergement et 1/2 pension: environ 380€ (à régler par vous-même sur place)

Dans des gîtes d'étape, en chambres partagées de 2 à 8 lits selon les gîtes, avec généralement la demi-pension (petit déjeuner et dîner) sauf 2 dîners et un petit déjeuner pris librement. Les gîtes sont déjà réservés.

Compléments de restauration : environ 70€ (à régler par vous-même sur place)

Vous organiserez librement vos 8 déjeuners sous forme de pique-nique sur le chemin. Possibilité de panier repas dans les gîtes à environ 8€. Il y a des épiceries et boulangeries dans les villages.

La Malle Postale : 72€+36€ (à régler à l'inscription)

Pour randonner léger, votre bagage sera acheminé quotidiennement de gîte en gîte. Prévoir un bagage unique de 13 kg maximum. Retour à Aumont-Aubrac par navette. Arrivée à 9h45 le dernier jour.

Frais d'organisation, d'encadrement et d'animation : 380€ (à régler à l'inscription)

Organisation du séjour. Animations quotidiennes environ 1h à 1h30 (échauffements, étirements, automassages, Qi Gong, relaxations, ...) selon les possibilités dans les gîtes et en extérieur, et selon la météo.

RandoPass : 30€ pour un an (à souscrire par vous-même)

Il est nécessaire de souscrire à une assurance/assistance de type RandoPASS auprès de « Sport pour tous » ou de présenter une autre police d'assurance couvrant l'activité randonnée pédestre.

Créanciale facultative : prévoir 5€ (à régler par vous-même)

Document facultatif, commandable en ligne. Elle sera tamponnée dans les gîtes et attestera de votre parcours. Document personnel valable à vie. Me dire si vous souhaitez en commander une.

Transport domicile – Aumont-Aubrac (à votre charge selon votre moyen de transport)

Il est possible de co-voiturer avec d'autres participants. Depuis Valbonne, prévoir environ 130-180€ d'essence et de péages aller-retour par véhicule (selon itinéraire choisi). Donc un co-voiturage à 3 revient à **environ 60€/personne l'aller-retour**. Comptez 5h45 de route (hors pauses) pour les 440 km de Valbonne à Aumont-Aubrac. Pour le parking, possibilité de stationnement gratuit à la gare à 600m, ou au camping à 2km pour 2,50 €/j ou parking fermé pour 7 €/j.

Autres frais

Ne sont pas inclus : les repas avant le dîner du 9/7, ainsi que les repas après le petit déjeuner du 18/7, les boissons et autres dépenses personnelles.



PROGRAMME DU RANDO-SEJOUR

Mercredi 9 juillet

Rendez-vous à **Aumont-Aubrac** (1050m alt.) vers 17h, installation à la Ferme du Barry, stationnement gratuit au parking de la gare (à 600m) ou bien au camping municipal à 2km pour 2,5€/j ou gardiennage à 7€/j. Dîner au gîte.

Jeudi 10 juillet

Petit déjeuner au gîte. Marche de **16km** jusqu'à **Malbouzon** (1170m alt.). Installation et dîner au gîte.

Vendredi 11 juillet

Petit déjeuner au gîte. Marche de **20km** jusqu'à **Aubrac** (1312m alt.). Installation au gîte. Dîner au restaurant.

Samedi 12 juillet

Petit déjeuner au gîte. Marche de **12km** jusqu'à **Les Combrassats** (922m alt.). Installation au gîte et dîner sur place.

Dimanche 13 juillet

Petit déjeuner au gîte. Marche de **20km** jusqu'à **Espalion** (336m alt.). Installation au gîte. Dîner libre ou au restaurant.

Lundi 14 juillet

Petit déjeuner au gîte. Marche de **12km** jusqu'à **Estaing** (313m alt.) Installation au gîte, dîner sur place.

Mardi 15 juillet

Petit déjeuner au gîte. Marche de **11km** jusqu'à **Campuac** (+/- 600m alt.). Installation au gîte. Dîner au gîte.

Mercredi 16 juillet

Petit déjeuner au gîte. Marche de **15km** jusqu'à **Sénergues** (501m alt.). Installation au gîte, dîner au gîte.

Jeudi 17 juillet

Petit déjeuner au gîte. Marche de **9km** jusqu'à **Conques** (290m alt.). Installation à l'Abbaye Ste Foy. Visite libre de Conques. Dîner à l'Abbaye. Messe et bénédiction des pèlerins. Soirée son et lumière à l'Abbaye.

Vendredi 18 juillet

Petit déjeuner à l'Abbaye. Navette retour vers Aumont-Aubrac à 8h. Arrivée à 9h45. Fin du séjour. Retour à la maison.

Journée type :

- Petit déjeuner
- Dépôt du bagage à l'entrée du gîte pour 8h
- Échauffements avant la marche
- Randonnée libre « chacun à son rythme », en groupe ou seul
- Déjeuner sous forme de pique-nique, ... sieste ?
- Rendez-vous au gîte. Récupération du bagage. Installation dans les chambres.
- Pratiques diverses : étirements, automassages, relaxation, partages...
- Dîner au gîte
- Soirée libre

FICHE D'INSCRIPTION

Chemin de St Jacques de Compostelle

Aumont-Aubrac à Conques du 9 juillet au 18 juillet 2025

Description: 10 jours / 9 nuits du 9 juillet (après-midi) au 18 juillet 2025 (matinée)

8 jours de marche (environ 115km), chacun à son rythme: entre 9km et 20km par jour, soit 4-6h de marche par jour, sans difficulté technique particulière, avec des dénivelés jusqu'à 500m par jour.

Hébergement 9 nuits en gîtes d'étape en chambres/dortoirs de 2 - 8 personnes selon les gîtes.

1/2 pension en gîte, sauf deux dîners et un petit déjeuner libres.

Petit groupe de 8 personnes max. Environ 1h à 1h30 de pratiques corporelles par jour, selon gîtes et météo.

Organisation et accompagnement par Sandra, accompagnatrice de randonnée, praticienne en réflexologie plantaire, acupression et Qi Gong, animatrice de loisir sportif.

Mail : contact@sandra-schmieder.com ou Tél. 06 24 04 76 62 Internet : www.sandra-schmieder.com

Je souhaite m'inscrire au séjour-randonnée mentionné ci-dessus et fournis les renseignements et documents suivants :

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse :

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone portable:

Adresse mail :

La réservation sera effective à réception de cette fiche d'inscription remplie et des éléments suivants :

deux règlements de 190€ (chèque ou espèces) pour les frais d'organisation, d'accompagnement et d'animation. Les chèques seront libellés à l'ordre de Sandra Schmieder. Un chèque sera encaissé 1 mois avant le départ et ne pourra faire l'objet d'un remboursement en cas d'annulation à moins de 1 mois du départ. Le second chèque (solde) sera encaissé 15 jours avant le départ et ne sera plus remboursable en cas d'annulation à moins de 15 jours du départ.

les règlements (chèque ou espèces) de 72 € pour le transport du bagage (13kg max en 1 seule pièce) et 36€ pour la navette retour à Aumont-Aubrac. Les chèques seront libellés à l'ordre de Sandra Schmieder et seront encaissés 15 jours avant le départ. Cette somme n'est pas remboursable en cas d'annulation à moins de 15 jours du départ.

Avant le départ, je fournis également :

une attestation d'assurance/assistance couvrant la pratique de la randonnée pédestre, par exemple, le RandoPASS (30€ pour un an).

un certificat médical attestant de mon aptitude à la randonnée pédestre.

Veuillez préciser si :

- vous souhaitez participer à un co-voiturage
- vous avez des intolérances alimentaires

J'ai pris connaissance du programme du séjour proposé et je me sens apte à randonner pendant 8 jours. En cas d'impossibilité de poursuivre la marche, je prends à ma charge les frais de réservation de gîte qui ne pourraient plus être annulés, ainsi que les frais supplémentaires tels que ceux qui peuvent résulter de transports non prévus initialement. Le séjour est annulable sans frais jusqu'à 1 mois avant le départ. L'organisatrice se réserve le droit d'annuler le séjour à tout moment si les conditions sanitaires ne permettent pas son maintien. Le séjour peut également être annulé lorsqu'il y a moins de 5 participants.

Fait à _____, le _____

Signature