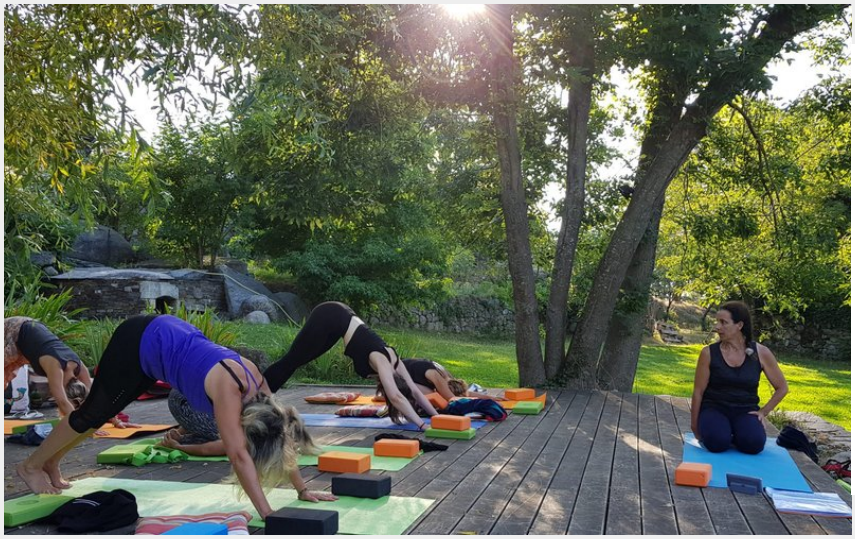
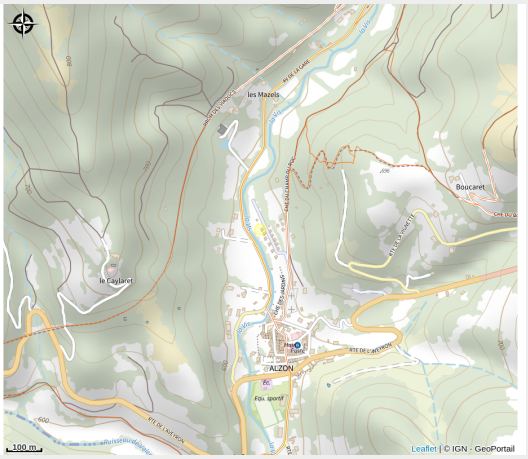
Séjour Cévennes et Causses : randonnée et yoga - Semelles au vent

Aigoual





Infos pratiques

Catégorie : Séjours écotourisme

Description

Programme :

- Jour 1 : Alzon

Accueil aux chalets Cosy Nature à 15h. Installation et présentation du séjour. Petite randonnée en boucle au départ du gîte pour une mise en jambes sur les hauteurs d’Alzon.

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h30. Apéritif et repas du soir à partir de 20h00 (4 nuits sur le même hébergement)

Dénivelés : +100 m/-100 m Durée : 1H30 Longueur : kms

- Jour 2 : Cirques de Navacelles et résurgence de la Foux

Séance de Yoga le matin de 07h30 à 8h30

Transfert en véhicule (20 min) le matin. Petit arrêt en route au belvédère de Blandas pour une vue plongeante sur le Grand Site de Navacelles classé patrimoine mondial UNESCO.

Départ de la boucle en direction du village de Navacelles lové au fond d’un méandre coupé de la Vis, par un sentier muletier. Pause explicative au bord des marmites naturelles de la Vis au fond du cirque puis remontée de la vallée par un sentier bien ombragé longeant la rivière jusqu’à la résurgence de la Foux, véritable oasis entre le causse calcaire du Larzac et celui de Blandas. Nous y découvrirons une prouesse patrimoniale : le moulin de la Foux, utilisant la force motrice de la résurgence pour moudre les céréales récoltées sur les causses pendant des siècles. Retour par le sentier du meunier. Retour en véhicule.

Séance d’étirements en fin de randonnée

En été, possibilité de baignade le long de la vallée de la Vis et à la résurgence dans les grands gourgs (eau froide à 14-15°!).

Dénivelés : +350 m/-350 m Durée : 4H30 Longueur : 12 kms

- Jour 3 : Boucle des 3 ponts : Aumessas, Arrigas et les ruchers Tronc

Séance de Yoga le matin de 07h30 à 8h30

Petit transfert en véhicule (15 min) le matin. Boucle depuis les 3 ponts à la rencontre des traditions cévenoles et du patrimoine bâti. Rando sur l’ancienne voie de chemin

de fer et ses ouvrages d’art (viaduc en pierre de taille, tunnel …) datant de la fin du XIX et début du XX siècle jusqu’au très typique village de caractère d’Aumessas et son passé séricicole. Remontée le long du torrent d’Albagne, puis passage par de très anciens hameaux construits avec des blocs de granite : Saint Georges, Vernes, Peyraube… Arrêt dans le site insolite et curieux des ruchers troncs, une pratique ancestrale produisant un miel de montagne très goûteux, récolté et pressé à l’ancienne. Retour par le village d‘Arrigas et la vallée du Bavezon. Transfert retour sur Alzon.

Possibilité de baignade tout au long de randonnée.

Séance d’étirements en fin de randonnée

Dénivelés : +450 m/-450 m - Durée : 4H30 Longueur : 14 kms

Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00.

- Jour 4 : Cité templière de la Couvertoirade

Séance de Yoga le matin de 07h30 à 8h30

Petit transfert en véhicule sur le causse du Larzac. Départ depuis le plateau à travers des paysages dolomitiques et calcaires pour une arrivée par le vieux moulin surplombant la magnifique cité templière très bien préservée de la Couvertoirade. Visite Guidée de la cité et de son histoire en lien avec toute l’histoire des chevaliers : depuis l’Ordre de Jérusalem jusqu’à l’Ordre du Temple et enfin l’Ordre de Malte. Temps pour une visite libre puis retour par le GR empruntant un vieux sentier pastoral jusqu’au point de départ. Séance d’étirements en fin de randonnée.

Dénivelés : +200 m/-200 m Durée : 4H00 Longueur : 13 kms

- Jour 5 : Arboretum de Cazebonne et crêtes

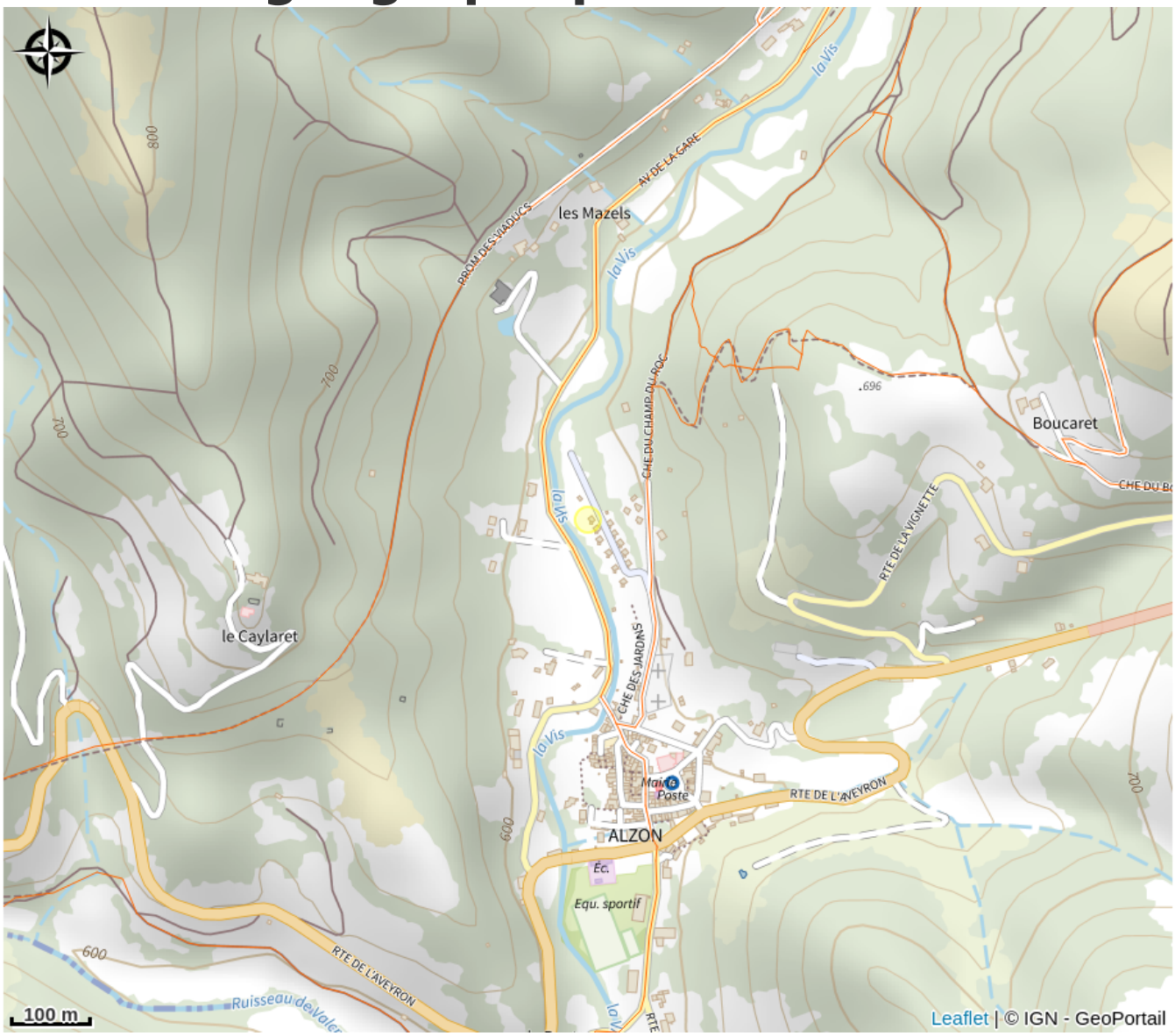
Séance de Yoga le matin de 07h30 à 8h30

Belle boucle au départ de l’hébergement par les crêtes avec : la serre de la Mouche, le panorama sur les 2 vallées depuis le sommet du Méjanel(900m) puis continuité par le rocher de l’Aigle surplombant le village d’Arrigas. Descente ensuite par les anciennes mines de fer sur le hameau du Villaret lové au fond de la vallée de la Vis. Nous pénétrons alors dans l’arboretum de Cazebonne , l'un des 5 arboretums du massif de l’Aigoual permettant de profiter de la fraicheur et de l’ombre de ces arbres aux essences diverses et variées . Retour par la haute vallée de la Vis avec possibilité de baignade avant l’arrivée sur l’hébergement.

Fin du séjour vers 16h00

Dénivelés : +400 m/-400 m Durée : 4H30 Longueur : 14,5 kms

Situation géographique



Toutes les informations pratiques

Contact

Mas Cavaillac,
30120 Cavaillac
0467812395
0608252148
https://www.facebook.com/
Semellesauventrando
contact@semellesauvent.com
https://semellesauvent.com/

Source

Parc national des Cévennes

http://www.cevennes-parcnational.fr/