



# MONTAGNE PARTAGÉE

## Fiche technique

# Plateau de l'Aubrac (48)

Du dimanche 3 au samedi 9 août 2025

### Points clés du séjour

Durée du séjour :  
**7 jours - 6 nuits**

Hébergement :



Camping

Niveau de difficulté :

**AD**

Dénivelé 300 à 400 m  
4 à 5 h de marche par jour

### Randonnée en étoile

(sac pour la journée). Les sacs des randonneurs assis sont fixés à l'arrière des Joëlettes.

### jusqu'à 18 participants.

2 à 3 places en joëlette  
1 à 2 places pour des marcheurs handicapés  
8 à 13 places pour des randonneurs valides

Encadrement :

**Alexis TAVEL,**  
BPJEPS Activités de randonnée et EEDD

Code séjour : **RP25 09**



**Au croisement du cantal, de la Lozère et de l'Aveyron, le plateau volcanique de l'Aubrac déploie ses vastes étendues aux couleurs changeantes.**

Territoire d'artisanat et d'élevage de la fameuse vache, l'Aubrac est riche d'un patrimoine culturel et naturel unique. Il faut bien une semaine pour profiter de cet éventail de paysage : pâturages, plateaux désertiques, forêts d'altitude, vestiges volcaniques, ruisseaux et lacs.

Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
en Joëlette	marcheur	accompagnant	pilote
850 €	723 €	383 €	255 €

*Tarif réduit de 25% pour les étudiants, les bénéficiaires du RSA, de l'ASS et du minimum vieillesse.*

Association à but non lucratif - SIRET N° 43800025900038

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours N°IM031160001

## Le programme prévisionnel

L'organisation se réserve le droit de modifier ce programme en fonction des capacités des participants, de l'homogénéité du groupe, des conditions météo ou pour des raisons de sécurité.

**Jour 1 :** Départ de Toulouse et arrivée sur site en fin de matinée. Nous partirons pour une balade de mise en jambe autour de Nasbinals à la découverte de la Valette.

**8 kms - 3 h de marche - Dénivelé + 250 m - Niveau PD**

**Jour 2 :** Premier jour complet à la découverte de l'Aubrac lors d'une randonnée qui nous fera gravir le roc de Carbonade.

**14 kms - 4 à 5 h de marche - Dénivelé + 350 m - Niveau AD**

**Jour 3 :** Au départ de Nasbinals, randonnée sur les plateaux en passant par le village d'Aubrac.

**10 kms - 4 à 5 h de marche - Dénivelé + 200 m - Niveau AD**

**Jour 4 :** Nous reprendrons notre traversée des plateaux au point d'arrivée de la veille pour rejoindre Nasbinals en passant par le lac de Saint-Andéol et par le village de Marchastel.

**7,5 kms - 4 à 5 h de marche - Dénivelé + 280 m - Niveau AD**

**Jour 5 :** Changement de décor : direction les hautes vallées occidentales qui bordent l'Aubrac. Nous randonnerons dans les forêts d'altitude vers le Puy de Gudette.

**14 kms - 5 h de marche - Dénivelé + 450 m - Niveau AD**

**Jour 6 :** Randonnée sur les pentes douces du Signal de Mailhebiau, point culminant de l'Aubrac à 1469 m.

**Itinéraire en construction**

**Jour 7 :** Lors de cette dernière journée, nous partirons à la découverte des burons de la Siste et de Camejane.

**7 kms - 3 à 4 h de marche - Dénivelé + 200 m - Niveau PD**

## Transport et points de rendez-vous

Les informations détaillées sur l'organisation seront transmises par mail quelques jours avant le départ.

Nous vous transportons avec deux véhicules 9 places. Si nécessaire, du covoiturage peut être organisé.

**Départ** (ponctualité nécessaire et appréciée)

**7h15 : Labège, parking de la Maison des sports** - 190 rue Isatis - 31670

**7h45 : parking PMR de la station de métro Ramonville** - terminus ligne B

**Retour** (horaires indicatifs)

**19h30 : parking PMR de la station de métro Ramonville** - terminus ligne B

**20h00 : Labège, parking de la Maison des sports** - 190 rue Isatis - 31670

Pour les personnes en situation de handicap, il est recommandé de :

- faire appel à un prestataire de transport adapté (MOBIBUS, taxi...)
- prévoir votre lieu de départ et de retour à Labège, à la Maison des Sports
- sur demande, de façon exceptionnelle, nous pouvons vous aider à organiser un rendez-vous individualisé.

## Les repas et la convivialité

Durant le séjour, les repas sont confectionnés par le groupe sous la houlette du responsable de l'activité. **Prévoyez seulement votre pique-nique du 1er jour (dimanche midi)**. Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour. Dans un esprit de partage, n'hésitez pas à faire découvrir vos spécialités culinaires au groupe. Jeux, musique, etc. vos idées pour animer le séjour sont bienvenues.

## L'assurance

UMEN est assuré en responsabilité civile à la MAIF.

Pour plus d'informations, consultez notre site Internet, rubrique **UMEN/Conditions Générales**.

## Inscription au séjour

Consultez la liste des séjours sur notre site Internet ou envoyez-nous un email à [contact@umen.fr](mailto:contact@umen.fr)

## Le matériel fourni

Nous fournissons une trousse à pharmacie de premiers secours et les Joëlettes avec le matériel de sécurité adéquat (couverture grand froid, casque et sangles si nécessaire).

## L'équipement personnel à prévoir

Consultez nos conseils d'équipement « [marcheur](#) » et « [non-marcheur](#) » sur notre site Internet

Voici l'équipement personnel minimum à prévoir - N'oubliez pas d'être en tenue au moment du départ

### Pour tous

- 1 bouteille/gourde 1,5 à 2 litres d'eau
- 1 veste à capuche imperméable
- 1 poncho
- 1 casquette ou chapeau + paire lunettes de soleil cat. 3 + crème solaire indice 50
- 1 chèche ou chêle ou tissu clair (couverture intégrale au soleil)
- 1 sweat polaire
- 1 paire de gants chauds + tour de cou + bonnet
- 1 canif + 1 gobelet + couverts
- Encas, barres de céréales fruits secs
- Mouchoirs + gel hydroalcoolique + papier toilette
- De l'argent + **VOS PAPIERS** : assurance personnelle (indications médicales), carte d'identité, carte vitale, étudiant, carte mobilité inclusion, etc.

**Pour la nuit**, dans un second sac de moins de 10 kg

- 1 sac de couchage\* 4 saisons (0°)
- **1 drap de sac ou drap simple + taie oreiller** + lampe frontale
- vêtements de rechange + nécessaire de toilette + serviette

\*prêt possible contre 5€ pour frais de nettoyage

**Pour les randonneurs marcheurs**, prévoir en +

- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables, tige moyenne ou haute
- Des chaussettes de randonnée
- 1 sac de randonnée 25 à 35 litres avec armatures
- 1 pantalon de randonnée, séchage rapide.

**Pour les randonneurs non marcheurs**, prévoir en +

- 1 paire de chaussures fermées, imperméables et amples
- Des chaussettes épaisses
- 1 sac journée de 15-20 litres (besace conseillée)
- 1 sac poubelle de 100 litres (protection pieds)
- 1 veste chaude
- 1 pantalon confortable type jogging, pas de jean
- 1 pistolet urinal pour les hommes

**Nous ne prenons pas de fauteuil électrique pendant le séjour.**

Pour contacter le responsable de l'activité et  
**uniquement pendant l'activité** : 06 05 07 88 72

UNIVERS MONTAGNE ESPRIT NATURE  
UMEN - Maison des Sports - 190 rue Isatis 31670 LABÈGE

[contact@umen.fr](mailto:contact@umen.fr)  
TEL : 05 62 24 18 18

[www.umen.fr](http://www.umen.fr)  
SMS : 07 81 00 61 44