



# 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, rocs, 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, du minimum vieillesse et pour une première participation.*

## 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\* 3 saisons (10°)
- 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