



# Urbain V

De l'Aubrac à la cité des Papes

De Nasbinals à Ispagnac

Randonnée – 7 jours / 6 nuits – en liberté

## LES POINTS FORTS

- Découverte du plateau de l'Aubrac
- La cathédrale de Mende, bâtie à l'initiative d'Urbain V
- Traversée des Causses et des Cévennes
- Descente au cœur des gorges du Tarn

Urbain V traverse des territoires variés aux paysages attractifs : l'Aubrac, les Causses, le Mont Lozère, les gorges du Tarn, les Cévennes, la vallée du Rhône... Cet itinéraire suit les pas de Guillaume Grimoard, devenu Pape sous le nom d'Urbain V. Né à Grizac, en Lozère, Urbain V devint le 12ème Pape français d'Avignon.

C'est à Nasbinals, étape clé du chemin de Compostelle par le GR 65, que débute Urbain V. Ce premier tronçon vous fait découvrir des paysages mythiques tels que le plateau de l'Aubrac, la vallée du Lot, le territoire des Causses et des Cévennes, le mont Lozère... pour terminer dans les Gorges du Tarn, à Ispagnac. Avec cette première étape, vous retracez une partie de la vie et des œuvres accomplies ou imaginées par Urbain V, comme la cathédrale de Mende.

### **JOUR 1 : Nasbinals**

Arrivée à Nasbinals et installation à votre l'hébergement.

### **JOUR 2 : Nasbinals – Col de Trébatut**

Lors de cette première journée de marche vous traverserez en partie le plateau de l'Aubrac, plateau volcanique et granitique essentiellement consacré à l'élevage. Ici, les fameux « burons », constructions en pierre qui servaient autrefois à la fabrication du fromage, parsèment les paysages. Vous marcherez pour cette première journée jusqu'au Col de Trébatut.

26 km, 6 à 7 h de marche.

### **JOUR 3 : Col du Trébatut - Grèzes**

Le Pape Urbain V fut ordonné prêtre dans l'église de le Monastier, village par lequel vous passerez en ce début de journée. Maisons typiques, fours traditionnels et abreuvoirs en pierres seront visibles le long du chemin. Pour terminer en beauté l'étape à Grèze et profiter d'une belle vue panoramique, ne manquez pas de vous rendre jusqu'au sommet du Truc de Grèzes où sont situées les tables d'orientation. Court transfert à Marvejols en fin de journée et nuit en demi-pension à Marvejols.

18,5 km, 5 à 6 h de marche.

### **JOUR 4 : Grèzes – Mende**

Court transfert en début de matinée pour Grèzes. Vous découvrirez lors de ce troisième jour de marche la douce et paisible vallée du Lot. En arrivant à Mende, étape du jour, vous entrez sur le territoire des Causses et des Cévennes dont les paysages ont été inscrits en 2011 au patrimoine mondial de l'Unesco. A Mende, ne manquez pas de visiter la cathédrale, imaginée par Urbain V.

19 km, 5 à 6 h de marche.

### **JOUR 5 : Mende - Saint-Étienne-Du-Valdonnez**

Peu après avoir quitté Mende, vous traverserez l'Ermitage de Saint Privat, sa grotte et sa chapelle avant d'atteindre la table d'orientation du Mont Mimat. Depuis ce lieu, vous pourrez profiter d'une vue panoramique sur Mende. L'itinéraire du jour nous mènera également jusqu'au hameau de Lanuéjols, où se trouve le plus beau mausolée gallo-romain conservé en France. Cette journée de marche se termine à Saint-Étienne-du-Valdonnez.

19 km, 5 à 6 h de marche.

**JOUR 6 : Saint-Étienne-Du-Valdonnez – Ispagnac**

Au pied du Mont Lozère, vous atteindrez rapidement le village de La Fage où vous pourrez profiter du charme des lieux : fontaine, métier à ferrer, four du village ainsi que le clocher de Tourmente. Le chemin vous mènera ensuite jusqu'à un plateau calcaire nommé la « Cham des Bondons » où vous apercevrez de nombreux menhirs, puis le causse Méjean ainsi que quelques dolmens qui parsèment le paysage. Une dernière descente dans les Gorges du Tarn avant d'atteindre la dernière étape de ce séjour : Ispagnac.

20 km, 5 à 6 h de marche.

**JOUR 7 : Ispagnac**

Fin du programme et des prestations après le petit-déjeuner.

▪ **Les points-clés :**

**Le rendez-vous :** En fin d'après-midi à votre hébergement à Nasbinals.

**La fin du séjour :** Dans la matinée à Ispagnac, après le petit-déjeuner.

**Le niveau :** De 5 à 7 h de marche par jour, sans réelle difficulté technique.

**La documentation fournie :** Nous vous enverrons un carnet de route comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : topo-guide et cartes, étiquettes pour vos bagages, feuille de route comprenant les coordonnées des hébergements. Vous y trouverez la description des chemins (tout le parcours est balisé) et des commentaires sur les villages, les monuments...

**L'hébergement :** Accueil en demi-pension.

Hôtels \*\* et \*\*\*, auberge et chambre d'hôtes (douche ou bain et WC dans la chambre le plus souvent).

**Les repas :**

- Dîners : servis à partir de 19 h / 19 h 30 ; la plupart du temps, ils correspondent au menu du jour (entrée, plat et dessert).
- Petits-déjeuners : servis à partir de 8 h, à table ou sous forme de buffet, ils sont composés le plus souvent d'une boisson chaude, de pain et/ou viennoiseries, beurre et confiture, et parfois, d'un jus de fruits, d'un yaourt, de céréales sucrées.
- Pique-niques : certains hébergements proposent des paniers pique-niques (non compris, à payer sur place)

**Précaution / hygiène :**

Tous nos hébergements ont été sélectionnés pour leurs qualités d'accueil, de confort et de propreté. Malgré cela, certains d'entre eux nous ont signalé le retour des **punaises de lit** qui sont le plus souvent véhiculées par des randonneurs. Pour aider les hébergeurs à éradiquer ce fléau mais aussi pour limiter les risques de piqûres, il convient de pulvériser l'intérieur et l'extérieur de vos bagages (sac à dos de la journée et bagage suiveur), ainsi que tous vos vêtements et vos chaussures. Des sprays sont en vente dans les pharmacies et dans certains hébergements ; quelques produits sont 100% naturels et labellisés ECOCERT. **Afin de limiter les risques de propagation, nous vous demandons de suivre scrupuleusement les consignes mises en place par les hébergeurs sans les prendre comme des brimades (par exemple l'interdiction d'emporter vos bagages et sacs à dos dans les chambres ou dortoirs).** De retour à la maison, en cas de doute, nous vous conseillons de laver l'ensemble de vos affaires à 65°C ou sinon, de mettre vos affaires pendant 2 jours dans un congélateur (la punaise ne survit pas aux températures inférieures à 0°C).

**Organisation :**

Lorsqu'il n'y a pas de disponibilité à une étape du programme décrit ci-dessus, nous vous proposons deux nuits consécutives à l'étape précédente ou à l'étape suivante et nous organisons les transferts correspondants (supplément possible). Votre itinéraire à pied n'est pas modifié.

**Pour pouvoir réaliser les étapes du programme, nous vous conseillons de réserver le plus tôt possible.**

**Transport des bagages :** Vos bagages sont transportés par nos soins sauf si vous choisissez la formule sac au dos.

**Le balisage :** Tout le sentier est balisé : GR (blanc et rouge).

▪ **Les accès :**

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant.

**Pour arriver au point de rendez-vous :**

**En train :** Gare SNCF d'Aumont-Aubrac, ligne Paris/Clermont-Ferrand/Béziers. Puis transfert en taxi Aumont-Aubrac / Nasbinals : Taxi GERVAIS à Aumont-Aubrac (04 66 42 80 17) ou Taxi MONTIALOUX à Nasbinals (04 66 32 52 80) ou Taxi CAVALIER (04 66 32 03 99).

**A réserver le plus tôt possible par vos soins (nous ne prenons pas en charge la réservation de ce transfert et il n'est pas compris dans le prix de la randonnée).**

Service plus : Via Compostela réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité. Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée, contactez-nous : [transport@via-compostela.com](mailto:transport@via-compostela.com).

**En voiture :** Site Internet : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr).

Nasbinals se situe en Lozère, A 75 Clermont-Ferrand Montpellier puis D 987. Vous pouvez laisser votre voiture à Nasbinals sur le parking public, gratuit mais non gardé, situé devant l'hôtel.

Soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter le site suivant qui organise le covoiturage : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr).

**En fin de circuit :**

**En train :** Transfert en taxi Ispagnac / Mende (30 minutes) : Taxi MAURIN à Mende (04 66 65 14 96 ou 06 84 23 34 29). Gare SNCF de MENDE.

**A réserver le plus tôt possible par vos soins (nous ne prenons pas en charge la réservation de ce transfert et il n'est pas compris dans le prix de la randonnée).**

**En navette :** Possibilité de retour en transport privé (taxi).

**A réserver le plus tôt possible Nous pouvons prendre en charge la réservation de ce transfert mais il n'est pas compris dans le prix de la randonnée. Tarifs sur demande.**

▪ **Le prix comprend :**

- La demi-pension
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription
- Le transport des bagages entre les hébergements selon formule choisie
- Les taxes de séjour

▪ **Le prix ne comprend pas :**

- Les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- L'assurance
- Les frais d'inscription

▪ **L'équipement de base :**

**Les bagages :**

- 1 sac de voyage souple ; évitez les valises qui sont plus encombrantes et limitez le poids de vos affaires à 10 kg maximum
- 1 petit sac à dos de 30 L minimum pour les affaires de la journée

**Les vêtements :**

- 1 veste imperméable et respirante (type gore-tex)
- 1 fourrure polaire ou 1 pull
- 1 cape de pluie (poncho)
- 1 pantalon de marche
- 1 paire de gants fins
- 1 bonnet
- 1 short
- 1 maillot de bain + serviette
- plusieurs paires de chaussettes (pas trop grosses)
- des sous-vêtements
- 1 paire de tennis
- 1 survêtement ou vêtement ample pour le soir

**Le matériel :**

- 1 paire de chaussures de marche ayant déjà servi
- lunettes de soleil, crème solaire et protection des lèvres
- 1 chapeau
- 1 gourde (prévoir 2 à 3 L par personne et par jour en été)
- 1 bol plastique type Tupperware pour le pique-nique + couverts
- 1 drap sac ou duvet pour la formule gîte d'étape uniquement

**La pharmacie :**

- 1 petite pharmacie personnelle (gaze, désinfectant, pansements, antalgique, double peau pour les ampoules,...)

**Divers**

- Papiers d'identité

***N'oubliez pas votre bonne humeur, ni votre curiosité !***

## **Bibliographie :**

Des livres de photographies aux essais historiques en passant par les récits et les romans, le chemin a inspiré de nombreux auteurs. Voici notre sélection (non exhaustive) qui vous permettra d'aborder le pèlerinage en randonneur averti.

### Ouvrages généraux :

- *Les Chemins de Saint-Jacques de Compostelle* – Bernard BRIAIS, Editions de Borée (octobre 2013), 240 pages.  
Au travers de photographies, ce beau livre nous fait découvrir ou redécouvrir les beaux sites, les monuments historiques et les sites naturels qui jalonnent les quatre routes historiques du chemin de Saint-Jacques.
- *Mille ans vers Compostelle : l'aventure des pèlerins sur les chemins de Saint-Jacques* – Patrick HUCHET, Editions Ouest France - Collection Album (octobre 2012), 204 pages.  
Cet ouvrage retrace toute l'histoire du pèlerinage de Compostelle, de sa fondation au IXème siècle à sa renaissance au XXème siècle.
- *Compostelle 813-2013, 1200 ans de pèlerinages* – Denise PERICARD-MEA et Louis MOLLARET, Editions Sutton - Collection Evocations (mai 2013), 160 pages.  
Cet ouvrage présente des anecdotes et des témoignages vécus, démontrant l'influence des deux derniers siècles sur l'histoire de Compostelle. Il s'appuie sur une trentaine de récits de pèlerins, du premier connu aux années 1980.
- *Le pèlerin de Compostelle* – Paulo COELHO, Editions 84 - Collection J'ai Lu (avril 2009), 256 pages.  
Dans ce roman, l'auteur, qui a lui-même entrepris le pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle, restitue dans un style simple et fluide son voyage initiatique comme une expérience universelle.

Via Compostela est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

En savoir plus : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur/>

### Environnement :

Les randonnées se déroulent le plus souvent dans des espaces naturels sensibles et à ce titre toute activité se doit de respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas !

### LES ASSURANCES

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats.

Garanties spécifiques d'assistance – rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 €
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un évènement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 € / pers.
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone, etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

*Via-Compostela.com est une marque déposée par Chamina Voyages pour vous faire vivre une expérience unique sur les chemins historiques.*