



Saint Jacques de Compostelle

Voie du Puy-en-Velay

Du Puy-en-Velay à Aumont-Aubrac version TAO

Randonnée – 6 jours/5 nuits – accompagnée

LES POINTS FORTS

- Compostelle, méditation et Qi Gong
- Encadrement par une accompagnatrice formée aux arts du TAO
- Beauté des sites naturels et des villages : le Puy-en-Velay, gorges de l'Allier, chapelles St Roch et de Rohegude, Saugues, site du Sauvage,...
- Fin de circuit à Aumont-Aubrac (gare SNCF)

Allier la marche et la pratique du TAO pour s'ancrer, se recentrer ... c'est ce que nous vous proposons via ce séjour du Puy-en-Velay à Aumont-Aubrac. Le chemin de Compostelle est particulièrement propice à la découverte de soi à travers les expériences qu'il permet : marche, lien avec la nature, rencontres et imprévus. Vous découvrirez plus spécifiquement lors de ce séjour les arts du TAO. Il s'agit d'un ensemble de pratiques millénaires qui permettent un équilibre du corps du cœur et de l'esprit, réparties en différentes techniques dont celle du Qi Gong.

Nous vous proposons de vivre cette expérience en randonnant sur la « via Podiensis », qui conduisait jadis les pèlerins de Notre-Dame du Puy-en-Velay au but ultime : Santiago de Compostela. Le poids autant symbolique qu'historique fait de ce chemin un grand classique. Il débute dans le pays du Gévaudan, mène en terres d'Aubrac, poursuit dans la vallée du Lot, avec l'incontournable village de Conques, puis part en direction du sud-ouest et des Pyrénées.

Depuis la ville du Puy en Haute-Loire, édiflée au cœur d'un vaste cratère et célèbre pour ses pitons volcaniques, le parcours traverse tout d'abord le Velay pour rejoindre ensuite les gorges de l'Allier, façonnées par une rivière impétueuse qui a creusé son lit dans le granit et les coulées de lave. Plus loin, la Margeride offre des paysages de forêts et de bocages riches de leur flore et de leurs fruits sauvages, dans un relief doux et verdoyant.

▣ LE PROGRAMME

Vous parcourrez l'itinéraire classique du Puy-en-Velay à Aumont-Aubrac. Votre programme sera enrichi par la pratique de techniques TAO :

- 30 min de réveil énergétique et échauffements le matin avant le départ
- mouvements de Qi Gong, ancrage et jeux d'équilibre pendant la marche
- 2 à 3 séances d'auto-massage / étirements au sol à votre arrivée à l'hébergement
- selon les jours, 1 h d'étirements / méditation avant le dîner

JOUR 1 : Le Puy-en-Velay

Rendez-vous à 18 h à l'hébergement au Puy-en-Velay (les coordonnées vous seront communiquées sur votre convocation). Installation au gîte d'étape et dîner dans un restaurant en ville.

JOUR 2 : Du Puy-en-Velay à Montbonnet

La cathédrale Notre-Dame du Puy est le point de départ des marcheurs qui s'approprient à emprunter le GR 65. L'itinéraire s'élève rapidement pour s'extraire de la cuvette du Puy, où les terres sont connues pour la culture de la lentille. Départ pour les monts du Velay qui offrent une vue panoramique sur la ville et traversée du cœur de la chaîne volcanique du Devès. Arrivée dans la bourgade de Montbonnet et accueil en gîte d'étape confortable.

16 km, 4 h de marche environ.

JOUR 3 : De Montbonnet à Monistrol-d'Allier

Départ pour la tourbière du lac de l'Œuf qui marque le début de la longue descente dans les gorges de l'Allier frontière naturelle entre le Velay et le Gévaudan. Passage par le hameau de Rochegude célèbre pour sa chapelle Saint-Jacques et pour sa place forte dominant la vallée de l'Allier. Puis le sentier plonge vers Monistrol-d'Allier. Accueil en hôtel.

14,5 km, 4 h de marche environ.

JOUR 4 : De Monistrol-d'Allier au Villeret d'Apchier

La montée sur le plateau de la Margeride constitue une difficulté de ce tronçon du chemin de Saint-Jacques. Le paysage et l'architecture des maisons changent et marquent l'arrivée en terre granitique. Après le passage par Saugues, bourgade célèbre pour sa tour des « Anglais », un donjon carré datant du XIII^{ème} siècle et sa collégiale Saint-Médard, édifice de style gothique, découverte de la tour de la Clauze curieusement perchée sur un bloc de granit.

Arrivée au Villeret d'Apchier et accueil en gîte / auberge.

23,5 km, 6 h de marche environ.

JOUR 5: Du Villeret d'Apchier à Saint-Alban

Découverte de la chapelle Saint-Roch ou chapelle de l'Hospitalet-du-Sauvage, érigée dans un col désert à 1280 m d'altitude à côté d'un hôpital destiné aux voyageurs. Fin de l'étape à Saint-Alban et accueil en gîte.

Pour le départ du 23/05/22, court transfert pour passé une seconde nuit au Villeret d'Apchier.

22 km, 6 à 7 h de marche environ.

JOUR 6 : De Saint-Alban à Aumont-Aubrac

Le GR 65 descend dans la vallée de la Truyère, remonte sur la vaste plaine de la Margeride et atteint Aumont-Aubrac. En chemin, découverte de l'église romane des Estrets, ancien prieuré bénédictin remanié à diverses époques, surmontée d'un clocher-mur à trois baies supportant un petit clocheton. Fin du programme et des prestations vers 14h30 à Aumont-Aubrac.

14 km, 4 h de marche environ.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

▣ LES INFOS PRATIQUES

▪ **Les points clés :**

Le rendez-vous : À 18 h à l'hébergement au Puy-en-Velay. Une dizaine de jours avant le départ, il vous sera envoyé une convocation sur laquelle figureront les coordonnées de votre hébergement ainsi que des numéros d'urgence.

La fin du séjour : À Aumont-Aubrac dans l'après-midi.

Possibilité de nuit supplémentaire (réservation précoce conseillée) :

- à Aumont-Aubrac

Gîte/chambres d'hôtes Les Sentiers Fleuris, Tél : 04 66 42 94 70

Hôtel Prunieres, Tél : 04.66.42.85.52.

- au Puy-en-Velay

Si vous souhaitez réserver une nuit supplémentaire dans l'hébergement de votre séjour, nous consulter pour obtenir les coordonnées.

Autres possibilités : Hôtel Ibis, Tél : 04 71 02 22 22.

Pour plus d'informations, contacter l'office de Tourisme d'Aumont-Aubrac, Tél : 04 66 42 88 70 ou sur le site Internet : www.ot-aumont-aubrac.fr

Pour plus d'informations, contacter l'office de Tourisme du Puy-en-Velay, Tél : 04 71 09 38 41 ou le site Internet : www.ot-lepuyenvelay.fr

Le niveau : Entre 4 et 7 h de marche par jour. A signaler : la descente de Rochemade à Monistrol-d'Allier qui, les jours de pluie est glissante compte tenu de la pente. L'itinéraire emprunte des sentiers, pistes et des petites routes goudronnées. Les ateliers de Qi Gong et les méditations proposés ne requièrent aucune pratique préalable, accessibles à tous niveaux.

L'encadrement : Magali Faugeres sera votre guide accompagnatrice pendant ce séjour. Magali est diplômée du brevet d'Etat Accompagnatrice en Moyenne Montagne mais est également praticienne en Chi Nei Tsang 1 Instructrice certifiée en bases Tao, Qi Gong de la Chemise de Fer 1, Healing Love, Tao Yin.

Les participants : Entre 4 et 14 participants.

L'hébergement / les repas :

Vous serez logés en chambres mixtes de 3 à 5 personnes avec sanitaires privatisés. Les draps, couvertures et serviettes de toilette sont fournis.

Les hébergements sélectionnés pour leur qualité se trouvent sur le chemin de Saint-Jacques-de- Compostelle.

Les dîners sont pris sur place ou en restaurant à proximité ; pique-niques tirés du sac de midi.

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).

Transport des bagages : Vos bagages sont transportés par nos soins.

▪ **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 du Puy-en-Velay via Lyon ou Clermont-Ferrand.

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.

En voiture : Site Internet : www.viamichelin.fr.

Au Puy-en-Velay, vous pourrez stationner votre véhicule au parking souterrain du Breuil, ouvert du lundi au samedi de 7h00 à 22h00, fermé les dimanches et jours fériés (pour la récupération des véhicules dimanches et jours fériés, contacter au préalable l'accueil du parking). Tarifs « spécial randonneurs » : 7 jours – 22 €/véhicule, 14 jours – 44 €/véhicule, 1 mois – 48 €/véhicule. Renseignements et réservations Parc souterrain du Breuil - Tél : 04 71 02 03 54 - accueil ouvert du lundi au samedi (sauf jours fériés) de 7h30 à 20h00.

Rapatriement de(s) véhicule(s) :

La société La Malle Postale propose un service de rapatriement de votre véhicule depuis votre point de départ jusqu'à la fin de votre itinéraire. Pour plus d'informations contacter La Malle Postale, Tél : 04 71 04 21 79 ou 06 67 79 38 16.

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.

En fin de circuit :

En train : Gare SNCF d'Aumont-Aubrac, tél. : 04.66.42.80.30.

En minibus :

LA MALLE POSTALE : Tél : 04 71 04 21 79 ou 06 67 79 38 16

Retour en minibus d'Aumont-Aubrac au Puy-en-Velay, tous les jours d'avril à octobre,

- départ Aumont-Aubrac à 10 h 30 - arrivée Le Puy-en-Velay vers 12 h 15, tarif de 27 €.
- départ Aumont-Aubrac à 15 h 30 - arrivée Le Puy-en-Velay vers 17 h 15, tarif de 22 €.

Merci de prendre en compte le kilométrage de la dernière étape pour l'horaire de la navette retour si vous ne prenez pas la nuit supplémentaire en fin de séjour.

- COMPOSTEL'BUS : Tél : 04 71 02 43 23, www.compostelbus.com

- Taxi Benoit d'Aumont-Aubrac, Tél : 04 66 42 80 17 ou 06 83 86 44 05

- Office du Tourisme d'Aumont-Aubrac, Tél : 04 66 42 8870.

▪ **Le prix comprend :**

- L'hébergement
- Les repas du dîner du Jour 1 au déjeuner du Jour 6. Les déjeuners se présentent sous forme de pique-niques
- L'encadrement par une accompagnatrice formée au TAO
- Le transport des bagages entre les hébergements
- Les taxes de séjour

▪ **Le prix ne comprend pas :**

- Les boissons
- Les visites
- Les éventuels frais de parking pour votre véhicule au Puy-en-Velay
- L'assurance optionnelle
- 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 13 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

La pharmacie :

- 1 petite pharmacie personnelle (gaze, élastoplaste, antalgique, double peau pour les ampoules, boules Quies...)

Divers :

- vos 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 IX^{ème} siècle à sa renaissance au XX^{ème} 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.

Ouvrages plus spécifiques à la route du Puy

- *Chemins de Saint-Jacques de Compostelle* – Frantisek ZVARDON, Editions Signe - Collection EnVol (mars 2013), 432 pages.
Cet ouvrage contient de magnifiques photographies des voies au départ du Puy-en-Velay et de Vézelay, et ensuite, du Camino Frances. Sur plus de 5000 km, nous découvrons des paysages dont la beauté coupe le souffle, qui donneront l'envie d'y aller ou qui permettront de s'y replonger.

- *Les chemins de Saint-Jacques dans le Gers* – Georges COURTES et Francis ZAPATA, Editions Sud Ouest - Collection Sites et Patrimoine (février 2013), 254 pages.
Ce livre recense et décrit le patrimoine jacquaire que le passage des pèlerins a suscité sur le territoire gersois qui est traversé par deux grands chemins menant à Compostelle.
- *Pèlerin express : Les chemins de Compostelle en courant : 1950 km en 40 jours, GR 65 et Camino Frances* - Sylvain BAZIN, Editions Outdoor (juillet 2013).
Ce récit de voyage raconte le parcours du journaliste Sylvain Bazin sur la Via Podiensis (la route du Puy) et le Camino Frances.

Le carnet du pèlerin ou « credencial » ou « créanciale » et « La Compostela » :

« Le credencial » ou « la créanciale », bien connu des pèlerins, permet de garder une trace écrite de votre parcours. Ce passeport est un signe fort d'appartenance à la communauté des marcheurs du Saint-Jacques. Il est à tamponner à chaque étape dans les hébergements, dans certaines églises, offices de tourisme... et atteste de votre état de pèlerin. Il est délivré par votre association jacquaire locale ou en faisant appel au service pèlerinage de votre diocèse mais vous pouvez également vous le procurer dans les principales villes-étapes du chemin (informations dans les offices de tourisme). Ces tampons témoignant de votre itinéraire, vous permettront d'obtenir le diplôme du Pèlerin « La Compostela » à votre arrivée à St-Jacques.

► AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

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.

Plus d'informations concernant ATR sur : <http://www.tourisme-responsable.org>
Nous sommes également engagés dans le volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés de la fédération EUROPARC.

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 !

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