

" L'Aubrac à Vélo "

Ardèche - Lozère - Aveyron à bicyclette !

Du **03 Juin** au **07 Juin 2019**

De LA Roque SUR Cèze (30), à ST GENIEZ D'OLT (12) en passant par LES VANS (07), CHATEAU NEUF DE RANDON (48), RECOULES D'AUBRAC (48), ENTRAIGUES SUR TRUYÈRE (12)

Magnifique randonnée Vélo d'environ 340 km empruntant de jolies petites routes d'Ardèche, de Lozère, d'Aveyron...

Bienvenue dans cette aventure 2019 "L'Aubrac à Vélo"

L'Aubrac, immense plateau basaltique de moyenne montagne, entre 1 000 et 1500 m d'altitude, s'étend sur 2500 km² avec 6 habitants au km². Le plateau est délimité au nord et à l'ouest par les gorges de la Truyère, au sud par la vallée du Lot et à l'est par la Margeride longée par l'A75. Le plateau de l'Aubrac est à cheval sur 3 départements (Aveyron, Cantal et Lozère) et 2 régions (Aveyron et Lozère : Occitanie ; Cantal : Auvergne Rhône-Alpes). La croix des Trois Evêques située avant le village d'Aubrac symbolise la jonction des 3 diocèses et l'appartenance commune des habitants pour le plateau.

Bonne condition physique, bonne humeur, bon vélo et plaisir de rejoindre ce chouette groupe des **Foyers Ruraux à Vélo**, seront le meilleur carburant pour profiter au mieux de ce cru 2019.

Bienvenue aux nouveaux et aux amateurs de Vélos à Assistance Electrique.

Vive le progrès pour les mollets ;-))

TARIF adhérent Foyers Ruraux : individuel : 420 €/pers - Couple : 800 €/couple
Paiement échelonné possible.

Le TARIF COMPREND :

Le Transport en minibus & Remorque Vélo - Repas & Hébergement et l'Équipe d'Encadrement à VOTRE Charge : Vos achats personnels et vos boissons.

Le groupe ne pourra dépasser 15 personnes. Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.



L'AUBRAC à Vélo



DU **03 JUIN**
AU **07 JUIN**
2019

INSCRIPTION - " L'AUBRAC à Vélo "

Bulletin d'inscription + règlement à renvoyer à
Comité Départemental Sport en Milieu Rural 13
4 Cours de la République - 13350 CHARLEVAL



Nom - Prénom

Adresse

Téléphone Courriel @

Âge Adhérent au Foyer Rural de

N° de carte d'adhérent (2018/2019)

Je m'inscris au séjour "L'AUBRAC à Vélo"

Pour valider mon inscription, je joins à ce bulletin le règlement complet à l'ordre du CDSMR 13

1 chèque de 420 € inscription individuelle - ou 800 € pour inscription couple

ou 4 chèques de 105 € inscription individuelle - ou 4 chèques de 200 € pour inscription couple

(Précisez la date d'encaissement souhaitée au dos de vos chèques).

Date et Signature

Pour tout désistement survenant, sera retenu :

- Au cours du mois précédent le départ, un forfait de 70 € sera retenu.

- Dans les 7 jours précédant le départ, un forfait de 100 € sera retenu.

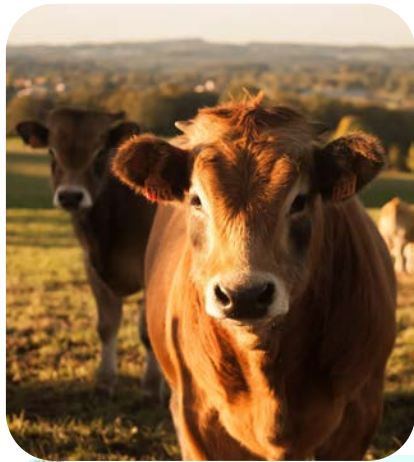


Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 13

4, Cours de la République - 13350 CHARLEVAL -

Tél : 04 42 28 50 18 - Courriel : foyersruraux13@gmail.com

Le mouvement des **Foyers Ruraux** des **Bouches-du-Rhône** contribue tout au long de l'année à l'animation et au développement culturel, social et sportif du milieu rural et bénéficie d'agréments ministériels : Jeunesse et Education Populaire - Formation Professionnelle - Jeunesse et Sports.



CONDITIONS D'INSCRIPTION
 Être en bonne condition physique et reprendre le vélo avant Juin ;-)
 Être adhérent au mouvement des Foyers Ruraux (Carte Gestaffil)

Découvrez le Foyer Rural proche de votre sur www.foyersruraux13.org

hÉBergeMeNT - RePAS
 Hôtel 1/2 Pension (chambres de 2 & 3 pers).
 Pique-nique les midis sur le parcours.

MATÉRIeL
 Chacun apporte son **vélo** en **bon état** et son matériel de réparation
 Parcours roulant avec relief, plutôt **vélo de route** ou **VTC** ou **VAE**
 Matériel o rganisateur : Remorque à Vélo + 2 Minibus 9 places.

AVeRTISseMeNT
 Pour que ce séjour soit un plaisir pour vous et pour tous, nous
 conseillons aux moins entraînés de découvrir les joies du très pertinent
Vélo à Assistance Électrique ;-)

Location à la semaine très accessible sur Aix en Provence, par exemple, chez
CycloPlanet <http://www.cycloplanet.com/>



L'AUBRAC à VÉLO

"Les incontournables"

- D 11 entre Laguille et Aubrac, Cote des Trois Pigeons à 15 km de Laguille et 3 km d'Aubrac, point de rencontre des trois départements : l'Aveyron, le Cantal, le Lot.
- D 212 puis D 665 entre la Station de ski de Laguille et la Roche.
- D 52 au "Soleil des Lacs".
- N'oubliez pas de prendre la direction de Marvoles, à 2 km dans l'itinéraire, pour aller à la Roche, sur cette route vous allez visiter le lac des Sables, le Cascade de la Roche, puis le lac de Souverain, puis le lac de St-Amand et le lac de Basse.

Le Parc de Bousson (1 407 m) le sommet de la cote de St de Laguille. Table d'orientation, point de vue sur les vallées.

Le Signal de Mauthubert (1 469 m)

- au nord le Puy de Condat, le Sancy.
- à l'est le Mont de la Roche.
- au sud les Cévennes, les Juraux, le Massif de la Roche, et par temps très chaud, notamment en fin de l'été.
- il faut le Gers...

Logos: Foyers Ruraux 13 Mouvement d'Animation Rurale, Lalais, Fédération Nationale Sport en Milieu Rural, Département Bouches du Rhône, CNDS Le sport pour tous.

Programme Prévisionnel

LUNDI 03 JUIN 2019 - ÉTAPe 1

Rendez-Vous à partir de 8h30 à **Charleval**
 De LA RoQUE SuR CèZE (30) à LES VANS (07)
 Via Goudargues - Barjac - Berrias - Casteljalou - Banne...
 Environ 59 km. Dénivelé + environ 793 m
 installation et dîner à l'hôtel à **LeS VANS (07)**

MARDI 04 JUIN 2019 - ÉTAPe 2

De LES VANS (07) à CHATEAU NEUF DE RANDON (48)
 Via La Bastide Puylaurent - Belvezet...
 Environ 70 km. Dénivelé + environ 1591 m
 installation et dîner à l'hôtel à **ChATEAU NEUF DE RANDON (48)**

MeRCReDI 05 JUIN 2019 - ÉTAPe 3

De CHATEAU NEUF DE RANDON (48) à RECOULES D'AUBRAC (48)
 Via Rieutort de Randon - St Sauveur de Peyre - Nasbinals
 Environ 77 km. Dénivelé + environ 1116 m
 installation et dîner à l'hôtel à **ReCOULES D'AUBRAC (48)**

JeUDI 06 JUIN 2019 - ÉTAPe 4

De RECOULES D'AUBRAC (48) à ENTRAYGUES SUR TRUYÈRE (12)
 Via Laguille - St Amans des Cots - Lacroix Barrez ...
 Environ 80 km. Dénivelé + environ 1051 m
 installation et dîner à l'hôtel à **ENTRAYGUES SUR TRUYÈRE (12)**

VeNDReDI 07 JUIN 2019 - ÉTAPe 5

De ENTRAYGUES SUR TRUYÈRE (12) à ST GENIEZ D'OLT (12)
 Via Estaing - Espalion - Ste Eulalie d'olt ...
 Environ 53 km. Dénivelé + environ 820 m
 Pique-Nique à **St g eNiez D'OLT (12)**

Retour en minibus sur Charleval, arrivée vers 19h

