



Randonnée et Bien-Etre à CRANSAC LES THERMES

Point de convergence des régions Midi-Pyrénées et Auvergne, située au Nord-Ouest de l'Aveyron, Cransac-les-Thermes est dotée d'une richesse particulière, un phénomène géologique unique en Europe « la Montagne qui brûle », qui donne naissance à des vapeurs chaudes de 120° et naturellement refroidies arrivant en cabine de soins à l'établissement thermal à 42°. Ces gaz naturels chauds sont utilisés pour le traitement des rhumatismes. Cette unique station thermale aveyronnaise sera le point de départ de vos randonnées à travers les multiples sentiers qui sillonnent la région dont le chemin de St Jacques de Compostelle qui depuis Conques rejoint Toulouse en passant par Cransac les Thermes. En résumé un programme de randonnées, d'évasion, de détente et de bien-être...

PROGRAMME

FL212

6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée et soins à la station thermale.

JOUR 1 : Accueil en fin d'après midi à l'hôtel à Cransac les Thermes. Votre hébergement est une bâtisse qui fût construite par Charbonnages de France, exploitante des mines de charbon, pour loger des Ingénieurs Principaux participant à la direction de l'exploitation minière.



JOUR 2 : Le circuit Négrin : 8 km

Au départ de Cransac, jolie boucle commençant par la traversée du Parc Thermal, ancien site minier et ancien carreau de la mine, un lieu riche en histoire et ancré dans le cœur des mineurs. Vous traverserez successivement plusieurs petits villages, dont Lavergne, Négrin, La Rayasse, Jurgail et Le Troupelet où l'architecture rurale est très particulière (Entrée de grange, porches, maisons en pierre).

Durée : 2h30

Dénivelé : 178m

JOUR 3 : Les Issards et Bayoc : 12 km

Deux boucles au départ de Cransac.

Boucle 1 : Bayoc : 6km

Boucle au départ de Bayoc. Vous passerez en chemin par Jurgail. Puis ce sera le retour sur Cransac.

Durée : 2h

Dénivelé : 152m

Boucle 2 : Les Issards : 6km

En partant de Cransac, passer par les Issards qui est un ancien quartier principal où l'on remblayait les galeries de mines. Puis continuer sur Bayoc et La Richardie. Vous avez ensuite le choix entre deux itinéraires pour retourner sur Cransac.

Durée : 2h

Dénivelé : 152m

JOUR 4 : Cransac-les-Thermes, Auzits, Hauteserre et Rulhe : 16 km

Boucle au départ de Cransac.

Découverte de la source de Saint-Augustin à Cransac. Cette dernière coule dans une ancienne galerie de mine et a été découverte à la fermeture des mines lorsque toutes les galeries ont été rebouchées. Il s'agit d'une eau sulfatée magnésienne et qui contient également du fer et du manganèse. Elle a des propriétés laxatives, antitoxiques et allergologues, notamment pour les maladies cutanées. Cette belle randonnée vous amènera dans les hameaux de Bézalgues, Les Treillous, La Richardie ou encore Hauteserre et sa chapelle à visiter. Puis ce sera le retour sur Cransac.

Durée : 5h

Dénivelé : 432m

JOUR 5 : Conques - Cransac les Thermes : 24 km

Transfert à Conques en début de matinée. Monument majeur du patrimoine architectural sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, l'abbatiale de Conques s'enorgueillit d'abriter sous ses voûtes séculaires, un trésor incomparable de sculptures romanes que magnifient les vitraux de Pierre Soulages.



De Conques, partir sur le GR65 en direction de la chapelle Sainte Foy pour ensuite continuer par le GR6 par Les Clémentines et Prayssac. Vous passerez par Firmi, la croix de l'Évangile et ce sera l'arrivée sur Cransac.

JOUR 6 : La Vallée du Lot : 8 km

Randonnée depuis Port d'Agrès. Il vous faudra votre véhicule pour vous rendre sur place.

Au départ de la sapinière prendre la direction d'Agrès sur la D42. Passer par Le Manhol, Puech Molaine, Roumégoux et Gironde. Passer ensuite sous le Château. Ce dernier est privé mais lui et sa chapelle offrent un superbe point de vue sur la Vallée du Lot. Sa chapelle renferme une nef en bois du XIV^{ème} siècle et une série de grandes toiles représentant les scènes de la vie de la campagne rouergate. Prendre ensuite la direction : Le Port puis passer le hameau du Rayet et Puech Lascazes. Et enfin rejoindre La Sapinière du départ.

Fin du séjour en fin d'après-midi.

Ce programme est donné à titre indicatif, vous pourrez disposer à l'Office de Tourisme d'un choix plus large de randonnées. Vous pouvez également changer l'ordre de vos balades selon la météo prévue.

DATES ET TARIFS

Du 15 avril au 15 octobre.

!!! Véhicule personnel indispensable

!!! A partir de deux participants

LE PRIX COMPREND

- La demi-pension
- 6 soins à la station thermale dont 4 soins au SPA et 2 soins thermaux
- Piscine à l'hôtel
- Un topo guide (pour 2 personnes)
- La taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+15 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier)




- Votre mode d'arrivée à Cransac les Thermes et votre retour chez vous
- Les soins complémentaires au centre de remise en forme
- Les assurances
- Les boissons
- Le pique nique du midi et les dépenses personnelles.

ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à l'hôtel, en fin d'après-midi, la veille de votre premier jour de marche.

Votre séjour se termine le jour 6 en fin d'après-midi.

NIVEAU

 Facile à moyen. 3 à 4 H de marche par jour. Sauf pour les 24 km : 6h. Accessible à tous (avec un minimum de condition physique). Certaines randonnées sont un peu plus difficiles à cause du dénivelé.

HEBERGEMENT / RESTAURATION

Hôtel 3***.

Les petits déjeuners sont traditionnels et sont servis à partir de 7h30.

Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu).

REPAS DE MIDI

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.

Vous pouvez les acheter dans le village, aux commerces existants.

BIEN ETRE

Pour vous rendre y rendre, nous vous conseillons de prendre la voiture.

Elle est composée de 6 soins par personne. 4 soins au SPA et 2 soins thermaux.

-1 modelage corps 40min

-1 soin visage 30 min

-1 lit hydromassant 15 min

-1 enveloppement de kaolin tiède aux huiles essentielles sur lit d'eau chaude : 20 min



- 1 berthollaix : fauteuil de gaz multi douche 15 min (soin le matin)
- 1 étuve soin star de Cransac 10 min (soin le matin)

ACCES

Dans la région Midi-Pyrénées, la ville de Cransac se situe à l'Ouest du département de l'Aveyron à 2h de Toulouse, à 3h de Montpellier et à 2h15 de Brive.



- De Paris (600 km) : A20, Figeac, D840 jusqu'à Decazeville, puis Cransac.
- De Lyon (365 km) : A47, N88 jusqu'à Rodez, RD840 jusqu'à Decazeville, puis Cransac.
- De Montpellier (220 km) : N109, A75 jusqu'à Millau, N88 jusqu'à Rodez, RD840 jusqu'à Decazeville puis Cransac.
- De Toulouse (165 km) : A20, sortie Caussade, direction Villefranche de Rouergue-Decazeville.



Ligne Paris-Rodez

Arrêt et départ des trains gare de Cransac (à 1km du centre-ville), pas de guichet, possibilité d'achat de billet dans le train. Tél : 05 65 43 12 35

En avion :

Aéroport Rodez-Aveyron (à 27km)

Tél : 05 65 42 20 30

Horaires de vols : www.aeroport-rodez.fr

Vols directs depuis Paris, Lyon, Londres, Dublin, Porto, Bruxelles.

DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons au versement du solde, un dossier voyage comprenant le nom de l'hébergement, le topo guide (1 topo guide pour 2 personnes)

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com

