



Aubrac  
Ma pause



## Ma pause Gourmande

L'Aubrac, vaste plateau aux horizons infinis, invite au voyage et à la rêverie. Terroir d'exception, l'Aubrac des gastronomes ne se dévoile vraiment qu'en allant au plus près de celles et ceux qui le font vivre et nous font saliver.

Ses paysages de forêts, prairies et terres agricoles façonnés par l'homme offrent une pause singulière et inspirante, véritable temps de reconexion à la nature et donc à l'essentiel. Ici, sur la place d'un village, dans un buron ou au hasard d'une draille bordée de murets en pierres sèches, rencontrer les gens du pays rime avec émerveillement.

C'est sur les marchés traditionnels ou à la table des chefs, voire chez les artisans commerçants qu'il convient de commencer votre voyage gourmand.

Pour vos pique-niques et vos souvenirs de vacances, remplissez votre panier de produits du terroir. Pour une étape culinaire mémorable, poussez la porte d'un buron ou d'un restaurant traditionnel : vos papilles vous remercieront !

Ici, tout bon repas se décline autour de la charcuterie de pays, de la viande Aubrac, de l'aligot, du thé d'Aubrac, du fromage de Laguiole AOP et de la fouace. Sur l'Aubrac, on vous sert vraiment sur un plateau !

## Ma pause Itinérance #1

### Chemin vers Saint-Jacques-de-Compostelle GR®65

Depuis le Puy en Velay, le GR®65 rejoint l'Aubrac pour le traverser d'est en ouest. Empruntez cet itinéraire mythique qui vous mènera jusqu'à Conques et pourquoi pas vivre l'expérience jusqu'à l'étape ultime de Santiago de Compostella. Sur les terres contrastées de l'Aubrac, la traversée du plateau ne saura vous laisser indifférent. Dans ses paysages à perte de vue, ses 2 sections de sentier inscrites à l'UNESCO vous révéleront un patrimoine d'exception. Les ponts classés, vaches Aubrac ainsi qu'une flore sauvage remarquable seront vos compagnons de route. Au départ du Puy ou d'Aumont-Aubrac, cheminez en toute sérénité et regagnez votre point de départ grâce aux services de transport au départ de Conques (ou Figeac).  
Pour préparer son chemin : [www.chemins-compostelle.com](http://www.chemins-compostelle.com)

### Chemin Urbain V GR®670

Depuis Saint-Flour et le viaduc de Garabit (gare train + Bus et accès A75), ce beau chemin emprunte plusieurs GR et traverse l'Aubrac du Nord au sud. Avant de bifurquer sur Marvejols, Mende et enfin Avignon. Ce chemin permet une découverte de l'Aubrac en marchant sur les traces historiques de Guillaume Grimoard, un lozérien de Grizac devenu pape en 1362 au temps où Avignon était le siège de la papauté. "Un illustre humaniste" que l'on redécouvre le temps d'une itinérance. Un itinéraire de 435 km à faire en 21 jours dont 5 à 7 jours sur l'Aubrac.  
Pour préparer son chemin : [www.randonnée-urbain-v.com](http://www.randonnée-urbain-v.com)

## Ma pause Itinérance #2

### Chemin de Saint-Guilhem GR®60

Depuis Aumont-Aubrac (gare train + bus et accès A75) le chemin de Saint Guilhem emprunte plusieurs GR. Il chemine sur le GR65 jusqu'à St Chély d'Aubrac pour continuer sur le signal de Mailhebiau (point culminant de l'Aubrac) puis la Canourgue pour rejoindre Saint Guilhem le désert.

Itinérance sportive et dépaysante, c'est la traversée de 4 régions naturelles magnifiques : l'Aubrac, les Gorges du Tarn, le Causse et les Cévennes sur un parcours de 230 km !

Pour préparer son chemin : [www.chemin-st-guilhem.fr](http://www.chemin-st-guilhem.fr)

### Tour des Monts d'Aubrac GR®de pays

C'est l'itinérance privilégiée pour découvrir l'Aubrac authentique ! Une itinérance confidentielle où l'on croise plus de vaches que d'habitants ! Jusqu'à 10 jours d'itinérance pour faire faire le tour complet, avec des boucles possibles sur 3 ou 4 jours ! Une version plus courte avec la boucle Aubrac au Cœur sur 2-3 jours entre Nasbinals, Aubrac et St-Urcize !

Pour préparer son chemin : [www.tourdesmontsdaubrac.org](http://www.tourdesmontsdaubrac.org) ou [www.rando-aubrac.fr](http://www.rando-aubrac.fr)  
La ligne Clermont-Ferrand - Béziers (train + bus) dessert 8 gares sur l'Aubrac !

## Contacts touristiques

- Comité Régional du Tourisme et des Loisirs  
Montpellier - Tél. 04 30 63 84 20  
[www.voyage-occitanie.com](http://www.voyage-occitanie.com)
- Agence Départementale de l'Attractivité et du Tourisme de l'Aveyron  
Rodez - Tél. 05 65 75 40 12  
[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)
- Cantal Destination  
Aurillac - Tél. 04 71 63 85 00  
[www.auvergne-destination.com](http://www.auvergne-destination.com)
- Lozère Tourisme  
Mende - Tél. 04 66 65 60 00  
[www.lozere-tourisme.com](http://www.lozere-tourisme.com)



## Les Offices de tourisme

- AUBRAC LOZÉRIEN  
Tél. 04 66 32 55 73  
[www.aubrac-lozere.com](http://www.aubrac-lozere.com)  
Aumont-Aubrac • Fournels Nasbinals
- DE L'AUBRAC AUX GORGES DU TARN  
Tél. 04 66 48 88 08 / 04 66 32 83 67  
[www.aubrac-gorgesdutarn.com](http://www.aubrac-gorgesdutarn.com)  
La Canourgue  
Saint-Germain-du-Teil  
Col de Bonnetcombe (été)
- GÉVAUDAN DESTINATION  
Tél. 04 66 32 02 14  
[www.gevaudan-authentique.com](http://www.gevaudan-authentique.com)  
Marvejols
- LES PAYS DE SAINT-FLOUR  
Tél. 04 71 23 52 75  
[www.pays-saint-flour.fr](http://www.pays-saint-flour.fr)  
Chaudes-Aigues • Saint-Urcize (été)
- MARGERIDE EN GÉVAUDAN  
Tél. 04 66 31 03 67 / 04 66 31 82 73  
[www.margeride-en-gevaudan.com](http://www.margeride-en-gevaudan.com)  
Saint-Chély-d'Apcher
- TERRES D'AVEYRON  
Tél. 05 65 44 10 63  
[www.terresdaveyron.fr](http://www.terresdaveyron.fr)  
Entraygues-sur-Truyère • Espalion  
Estaing (été) • Saint-Côme-d'Olt (été)
- TOURISME EN AUBRAC  
Tél. 05 65 44 35 94  
[www.tourisme-en-aubrac.com](http://www.tourisme-en-aubrac.com)  
Argences-en-Aubrac • Laguiole  
Mur-de-Barrez • St-Amans-des-Côtes • St-Chély-d'Aubrac  
Château de Valon (avril/septembre)
- DES CAUSSES À L'AUBRAC  
Tél. 05 65 70 43 42  
[www.causse-aubrac-tourisme.com](http://www.causse-aubrac-tourisme.com)  
Saint-Geniez-d'Olt et d'Aubrac  
Sévérac d'Aveyron • Laissac  
Sainte-Eulalie d'Olt



## Ma pause au bord de l'Eau

Grâce à ses nombreux lacs et rivières, l'Aubrac est un lieu de loisirs apprécié entre lieux de baignade, activités nautiques et spots de pêche. Sans compter que ses eaux sont aussi source de bien-être.

- 6 lieux de baignade surveillés : lacs de Saint-Gervais, la Selves, des Galens et plage de Laussac en Aveyron, lac du Moulinet en Lozère, plage de Mallet dans le Cantal.
- Bases nautiques sur les lacs : lac de Lanau et plage de Mallet dans le Cantal, lac du Moulinet en Lozère, presqu'île de Laussac en Aveyron.
- Bases nautiques en eaux vives : Espalion, Entraygues-sur-Truyère et Saint-Geniez-d'Olt en Aveyron.
- Pêche sur lacs : lacs de Sarrans, de Maury et de Castelnaud-Lassouts en Aveyron, lac de Lanau et Garabit-Grandval dans le Cantal, lac du Moulinet en Lozère.
- Parcours no-kill de la Terrisse, à Lacalm, Barrage de Golinac en Aveyron.
- Pêche à la mouche : dans les Boraldes en Aveyron, les Gorges de la Truyère et du Bès dans le Cantal...
- Balades rafraîchissantes : vers les cascades, au fil des ruisseaux dans les sous-bois picto Infos : [rando-aubrac.fr](http://rando-aubrac.fr)
- Des eaux thermales bienfaitantes : station de La Chaldette en Lozère et Chaudes-Aigues dans le Cantal pour une pause détente & bien-être.



## Ma pause Sensation

Sur le plan sportif, l'Aubrac a tout ce qu'il faut pour vous faire passer un moment sensationnel, aussi bien à l'horizontal qu'à la verticale !

- Pas moins de 7 espaces VTT labélisés par la Fédération Française de Cyclisme (FFC), avec des parcours pour tous les niveaux, de la sortie familiale très roulante de moins de 10 kilomètres, au long et cassant parcours de près de 50 kilomètres, pour les plus chevronnés.
- Un vaste espace Trail, pour s'engager pleinement dans la découverte du massif et de ses vallées, avec de nombreux parcours plus ou moins accidentés, mais toujours surprenants !
- 5 sites d'escalade, sur les gorges de la Truyère, du Bès, de la Selves ou de la Colagne, sur les vallées et les contreforts de l'Aubrac. Ces parois rocheuses offrent des classifications hétérogènes et permettent différentes pratiques de l'escalade dans des paysages de gorges grandioses. Au total, 200 voies vous attendent, du niveau 3 au niveau 8a/b !
- Plusieurs via-ferrata, souvent à proximité de voies d'escalade, dans les gorges de la Truyère et non loin de la Canourgue. Ces parcours aériens vous invitent à découvrir des parois qui se prêtent parfaitement à la pratique de cette activité : passerelles, ponts de singe, tyroliennes... De quoi vous offrir des sensations inédites inoubliables !



## Ma pause Vélo

Enfourchez vos vélos pour un bol d'air pur et partez en itinérance à la découverte des paysages emblématiques de l'Aubrac. Découvrez l'immensité du plateau en sillonnant ses petites routes peu fréquentées, challengez-vous sur ses cols et traversez des villages pittoresques où faire des rencontres authentiques.

- La V®86, Véloroute de la Vallée du Lot Partez en échappée belle au fil de la 2<sup>ème</sup> plus longue rivière de France où nature préservée et patrimoine d'exception récompenseront chaque coup de pédale ! Sur cet itinéraire vélo qui traverse l'Aveyron et la Lozère en longeant les contreforts de l'Aubrac pédalez à votre rythme au gré de vos envies et de vos découvertes entre villages classés ou perchés.
- La Cycloroute Vélo et Fromages, route du Laguiole AOP. Laissez vous guider par la gourmandise sur cet itinéraire balisé depuis nos fromageries de Laguiole ou Thérondels et faites une pause gustative dans l'une de nos 15 escapades gourmandes au fil de ce circuit de 114 km. Au programme : visites de fermes et fromageries, marchés ou encore dégustations de produits.

Pour des sorties à la journée, faciles sur le plateau ou plus sportives entre vallée et plateau, en vélo classique ou avec assistance électrique, l'Aubrac ne manque pas d'idées. Info sur : [rando-aubrac.fr](http://rando-aubrac.fr)

## Parc naturel régional de l'Aubrac

Tél. 05 65 48 19 11 - [www.parc-naturel-aubrac.fr](http://www.parc-naturel-aubrac.fr)



# L'Aubrac



Parc naturel régional de l'Aubrac

Découvrir

- Site naturel classé
- Curiosité géologique
- Curiosité paysagère
- Curiosité floristique
- Site de pêche

Visiter

- Site de visite
- Barrage hydroélectrique
- Patrimoine remarquable (Plus beaux villages de France, Petites cités de caractère, Sites remarquables...)

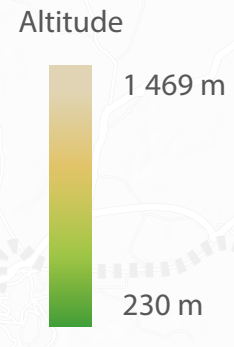
Chemins vers Saint-Jacques-de-Compostelle Patrimoine mondial de l'Humanité - UNESCO :

- Section de sentier inscrite à l'UNESCO
- Monument inscrit à l'UNESCO

Se dépenser

- Baignade ou nautisme
- Thermalisme et bien-être
- Activité verticale
- Station de ski et de pleine nature
- Trail
- Site VTT-FFC
- GR° 65 Via Podiensis : Chemin vers Saint-Jacques-de-Compostelle
- GR° 6 - GR° 60 Chemins de Saint-Guilhem
- GR° 670 Chemin Urbain V
- GR° 465 Des monts du Cantal à la vallée du Lot
- GR° de pays Tour des Monts d'Aubrac
- GR° de pays de Saint-Flour
- GR° de pays Lo Camin d'Olt
- Itinéraire Aubrac au Cœur

[www.rando-aubrac.fr](http://www.rando-aubrac.fr)



- Autoroute
- Route
- Le Train de l'Aubrac
- Bourg principal
- Maison de l'Aubrac
- Office de Tourisme
- Espace boisé

