**Instameet #MaPauseAubrac**

**15/16 octobre**

**Toulouse :**

Cécile / Toulou Zen : <https://www.instagram.com/toulou_zen/?hl=fr>

Maxime & Marie-Charlotte / Les MichMich en Vadrouille : <https://www.instagram.com/michmichenvadrouille/?hl=fr>

Antoine / Toinou 1375 - <https://www.instagram.com/toinou1375/?hl=fr>

Lelila B : <https://instagram.com/lelila.b?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Camille / Caumique : <https://www.instagram.com/caumique/>

Remy / remysirieix : <https://www.instagram.com/remysirieix/>

**Montpellier :**

Franck / Un regard pour toi : <https://instagram.com/un_regard_pour_toi?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Thomas / Oh Montpellier : <https://instagram.com/oh.montpellier?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Valérie D / Artsphotos : <https://instagram.com/valerie_d_artsphotos?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Guillaume Payen : <https://www.instagram.com/guillaumepayen/?hl=fr>

**Cantal :**

Marjorie / Marjo Ri : <https://instagram.com/marjo_ri?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Marjorlaine / La Guibs : <https://instagram.com/la_guibs?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

**Clermont-Ferrand :**

Julie / La boucle voyageuse : <https://www.instagram.com/labouclevoyageuse/?hl=fr>

**Contact presse CRTL Occitanie :**

Mélanie Frayssinet,[melanie.frayssinet@crtoccitanie.fr](mailto:melanie.frayssinet@crtoccitanie.fr)

**Contact presse Lozère**

Julian Suau, [j.suau@lozere-tourisme.com](mailto:j.suau@lozere-tourisme.com)

**Contact presse Aveyron**

Audrey Carles, [presse@aveyron-attractivite.fr](mailto:presse@aveyron-attractivite.fr)

**Contact presse Cantal :**

Sylvie Favat, [sfavat@cantal-destination.com](mailto:sfavat@cantal-destination.com)

Nathalie Crouzet, [ncrouzet@cantal-destination.com](mailto:ncrouzet@cantal-destination.com)

Partagez votre séjour et identifiez-nous :

**Destination Occitanie Sud de France :**

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie

<https://www.facebook.com/VoyageOccitanie>

<https://www.instagram.com/voyageoccitanie/>

**Aveyron Attractivité Tourisme:**

@TourismeAveyron et #AveyronEmotion

<https://www.facebook.com/TourismeAveyron>

<https://www.instagram.com/tourisme_aveyron/>

**Tourisme Lozère :**

@Lozeretourisme et #lozeretourisme

<https://www.facebook.com/lozeretourisme>

<https://www.instagram.com/lozeretourisme/>

**Cantal Destination :**

@cantaldestination et #cantaldestination

<https://www.instagram.com/cantaldestination/>

<https://www.facebook.com/CantalDestination>

**Samedi 15 octobre**

*@voyageoccitanie*

*@cantaldestination*

*#MaPauseAubrac*

**10H RDV à la base nautique de Lanau - 15 260 Neuvéglise sur Truyère**

***Prévoir des vêtements chauds, un coupe-vent et des baskets (pas de baignade à cette saison…).***

***Bateaux électriques ou dragon boat selon la météo et les envies sur place.***

***Contact : Karine Decq vous accompagnera jusqu'à Chaudes-Aigues***

1h d’activité nautique dans les gorges sauvages de la Truyère

<https://www.basenautiquedelanau.fr/> -

**11H15 Départ vers Chaudes-Aigues et visite rapide**

L'histoire de la ville est intimement liée à ses attraits thermaux. Pas moins de 32 sources y jaillissent. La géothermie est ancienne. Elle date de 1332 et encore 40 maisons sont chauffées ainsi.

Circuit de Par en Par et visite rapide du musée «Géothermia» Le centre thermal Caleden propose des cures thermales, de bien-être et de pleine santé.

**12h30 : déjeuner Bistrot de la Fontaine,** 27 place du Gravier à Chaudes-Aigues, avec Monique de l’OT de Chaudes-Aigues

*@tourismeenaubrac*

*@TourismeAveyron*

*@voyageoccitanie*

*#MaPauseAubrac*

14h15 : Départ de Chaudes-Aigues

trajet : Chaudes Aigues - St Urcize -

rendez vous place du Foiral à St Uricze avec Gonzalo qui vous guidera jusqu’au point de départ de la rando automnale.

**14h45 à 17h :** Sortie **rando couleurs d'automne en forêt**  (2h à 2h30 de rando) (accompagnée par Gonzalo Diaz **(résa ok)**)

Balade en forêt dans les environs de la station de ski de St Urcize et de la station de Laguiole. A l’automne les hêtres sont parés de couleurs flamboyantes : rouge, jaune, orangé, … vous aurez peut-être la chance d’apercevoir ou d’entendre les cervidés (brame du cerf) mais aussi pourquoi pas photographier de jolis champignons comme le cèpe ! Nous vous assurons un accompagnement au top avec Gonzalo Diaz

Départ St Chély d’Aubrac (Hôtel les Coudercous) - 22 min (16,3 km)

Rendez vous à l’Hôtel des Coudercous à Saint-Chély d’Aubrac, attribution des chambres à l’hôtel, possibilité de se changer pour la fin de journée puis départ de St Chély pour St Côme

18h30 : Départ de St Chély d’Aubrac (Hôtel les Coudercous) pour Saint Côme d’Olt - 17 min (16,2 km)

**18h45/19h : Saint Côme d’Olt**

C’est au creux de la [vallée du Lot](https://www.tourisme-aveyron.com/fr/voir-faire/decouvrir-aveyron/grands-paysages/la-vallee-du-lot/decouvrir-la-vallee-du-lot) que **Saint-Côme-d’Olt** se love. Classé parmi les Plus Beaux Villages de France, Saint-Côme-d’Olt se distingue par son église au clocher flammé.

<https://www.tourisme-aveyron.com/fr/voir-faire/decouvrir-aveyron/villes-et-villages/saint-come-d-olt/decouvrir-saint-come-d-olt>

19h30 : Dîner à Saint Côme d’Olt - **Le Saint Damien**

Lucie et Jean-Philippe vous proposent une cuisine généreuse et gourmande faite maison. Plats traditionnels de la cuisine française et du monde s'y côtoient, élaborés avec soin et originalité à base de produits frais.

Nuitée à **Saint-Chély-d’Aubrac**

Etape sur le Chemin de St Jacques de Compostelle, blotti le long de la boralde (ne manquez pas de vous rendre sur le Pont des Pèlerins),

Elise et Vianey vous accueilleront dans leur hôtel Les Coudercous.

Avenue d'Aubrac 12470 Saint Chély d'Aubrac

<https://www.lescoudercous.fr/>

**Dimanche 16 octobre**

*@Lozeretourisme*

*@voyageoccitanie*

*@aubraclozere*

*#MaPauseAubrac*

9h30 à 10h30 : **Visite de la Grange au Thé** @l*agrange\_au\_the*

Ce calament à grandes fleurs ou Thé d’Aubrac, traditionnellement cueilli par les habitants du plateau, suscite depuis plusieurs années un regain d’intérêt. A la Grange au Thé à Nasbinals, grâce à la dynamique d’un groupe de personnes qui a su mettre en œuvre la culture naturelle de la plante ainsi que sa transformation. On peut trouver dans cette boutique de cultivateurs un large panel de produits : infusions, sirops, ratafia, jus, biscuits, caramels, parfum de maison, baume de massage, shampooing, …

LA GRANGE AU THÉ Place du foirail, 48260 NASBINALS

<https://www.lozere-tourisme.com/la-grange-au/nasbinals/deglar048v508fyu>

*5 min de route en voiture*

**11h à 12h20 : Visite du spot photo Cascade du Déroc.** **Accompagnement par Xavier Massip Directeur de l’OT Aubrac Lozérien**

La cascade du Déroc domine de 30 mètres la petite vallée glaciaire du ruisseau de Gambaïse : points de vue imprenables sur la région de Marchastel avec, en arrière plan, les vastes étendues de l'Aubrac granitique lozérien. On accède à la cascade depuis un petit chemin qui part de la commune de Nasbinals. Suivant le ruisseau, on arrive au bord du ravin. Là, l'affluent du Bès et les eaux du lac de Salhiens se précipitent depuis le rebord de basalte sous laquelle s'est formée une grotte. Son plafond est constitué de gros prismes basaltiques remarquables par leur géométrie.

CASCADE DU DEROC

Village, 48260 NASBINALS

SE GARER ICI : [44.647643, 3.065009](https://goo.gl/maps/vyYqgQMkU4XsRuEN8)

<https://goo.gl/maps/vyYqgQMkU4XsRuEN8>

<https://www.lozere-tourisme.com/cascade-du-deroc/nasbinals/pnalar0480000099>

*10 min en voiture*

**12h30 - 14h30 : Déjeuner buron Cap Combattut** ***@burondecapcombattut***

A 10 mn de Nasbinals, prenez la D52 et faites 5 km après la cascade du Déroc pour faire une pause gourmande dans ce buron cosy en plein coeur du plateau de l’Aubrac. Maïté vous fera découvrir son établissement où les produits du terroir et les plats mijotés sont cuisinés au fil des saisons.

Viande de boeuf et de veau Aubrac élevés sur la ferme familiale, aligot traditionnel et dessert maison tenteront de vous séduire.

BURON DE CAP COMBATTUT

Route des Lacs, 48260 MARCHASTEL

<https://www.lozere-tourisme.com/buron-de-cap-combattut/marchastel/reslar048v50a8hm>

**Bonus après le repas :** Spot photo, le Lac Saint-Andéol

Situé juste à côté du Buron.

<https://www.lozere-tourisme.com/lac-saint-andeol/marchastel/poilar048v509qdw>

Retour