

Ardèche, du Mézenc aux gorges de la Loire

FRANCE - ARDÈCHE



Nous randonnons sur les hauts-plateaux du Mézenc et de l'Ardèche. Nous découvrons des hameaux authentiques et des fermes aux toits de lauzes, de vieux volcans endormis, comme le Gerbier de Jonc d'où coule la Loire. Nous sommes surpris par des paysages très ouverts.

En randonnée, un ou deux groupes de niveau sont constitués, selon le nombre de participants. Le pique-nique nous est le plus souvent amené par notre hôte en minibus, ce qui permet aux plus fatigués de rentrer à l'hôtel après le déjeuner.

En fin d'après-midi, de retour à l'hôtel, nous pouvons nous détendre dans le sauna ou le bain à remous, nager dans la piscine intérieure chauffée, boire un verre sur la terrasse, jouer au billard, ping-pong... En milieu de semaine, une journée libre nous permet de nous détendre ou de découvrir la région sous un autre angle.



7 jours / 6 nuits
5 journées de randonnée



6 à 15 personnes



En étoile



★★★★



Hôtel



Code : 880

LES POINTS FORTS :

- Accès à l'espace bien-être (piscine, sauna et bain à remous) après les randonnées
- Randonnée sur les hauts plateaux et volcans endormis
- Le confort de l'organisation et des prestations



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LES ESTABLES

Accueil le premier jour à l'hôtel aux Estables à partir de 16h.
Après une journée de route ou de train, nous nous détendons dans notre piscine intérieure.
Dîner après notre réunion d'information prévue à 18h30.

JOUR 2 : PLATEAU D'ESCHAMPS - SUCS DES BOUTIERES

En passant par le plateau d'Echamps, sorte de monde suspendu, et les Sucs des Boutières, nous arrivons avec notre guide jusqu'à la chapelle de Soutron, perchée en haut d'un ancien volcan, magnifique belvédère sur les Boutières. Pour cette première randonnée, nous transportons notre pique-nique dans notre sac-à-dos. Après la randonnée, nous testons notre sauna et douche norvégienne (l.e. seau d'eau froide, avec supplément), avant de passer à table.

JOUR 3 : GEANT DES CEVENNES - CIRQUE DES BOUTIERES

C'est l'ascension du sommet de l'Ardèche et de la Haute-Loire, surnommé le Géant des Cévennes, témoin d'une activité volcanique autrefois intense. Avec un peu de chance, toute la chaîne des Alpes s'offre à nous! Sans compter les sommets du Massif Central... Le pique-nique nous est amené avec le minibus. Arrivé aux Estables, nous nageons dans la piscine ou allons dans le village. Dîner ensuite à la table commune du restaurant. Avant de nous coucher, nous pouvons voir un diaporama "maison" sur le massif du Mézenc.

JOUR 4 : SAINT CLEMENT

Nous allons à Saint Clément, village perché sur douze anciennes coulées de lave empilées. C'est encore une fois un superbe panorama qui nous attend ! Le pique-nique est amené par le minibus. De retour à l'hôtel, pourquoi ne pas prendre un bain dans le bain à remous (avec supplément), avant de dîner au restaurant ?

JOUR 5 : LES GORGES DE LA LOIRE

Nous suivons la Loire dans sa partie la plus sauvage. Nous pouvons goûter l'eau de la Source ferrugineuse de Bonnefond. Le pique-nique, emporté dans le sac-à-dos, nous permet de faire une halte au bord de l'eau. De retour à l'hôtel, nous pouvons bénéficier d'une séance de relaxation collective (avec supplément).
Dîner à l'hôtel.

JOUR 6 : MOULINS DU CHAPTEUIL - ESTABLES

Lors de cette randonnée "patrimoine", nous voyons tout au long du chemin moulins à eau, fours à pain, maisons de la béate et ruines du château de Chapeuil perché sur des orgues volcaniques. Pour cette dernière journée, nous avons le pique-nique porté avec le minibus au pied du Suc de Chapeuil. Si nous sommes fatigués, nous pouvons donc rentrer à l'hôtel avec le minibus après le pique nique. Un retour un peu plus tôt aux Estables nous laisse le temps de faire quelques emplettes au village ou de passer plus de temps dans l'eau chaude de la piscine ! Dernier dîner à l'hôtel avec nos compagnons de randonnée. Pour prolonger la soirée ensemble, nous avons l'occasion de faire une partie de pétanque sur le boulodrome !

JOUR 7 : LES ESTABLES

Dispersion le dernier jour après le petit-déjeuner.
Selon votre heure de départ, nous pouvons vous conseiller une dernière activité ou visite pour prolonger votre séjour.



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, nous consulter).

PERSONNALISER SON VOYAGE :

ESPACE BIEN ETRE

Tarifs consultables dans la rubrique "en option".

➤ Espace bien-être

Vous pouvez profiter de l'espace bien-être pour un vrai moment de détente et de plaisir, pour oublier stress et soucis du quotidien ! De larges baies vitrées vous permettront de profiter du paysage et de la vue sur les hauts- plateaux.

Pensez à apporter votre drap de bain.

Vous trouverez dans l'espace bien-être :

- une piscine intérieure chauffée ouverte été comme hiver (température de l'eau entre 27 et 28°C, dimensions 9m50 x 3m80, profondeur 1m40) ; horaires d'ouverture : de 7h30 à 20h ;
- un sauna à poêle à pierres chaudes ;
- une douche multi-jets et une douche norvégienne (seau d'eau froide, après sortie du sauna) ;
- un jacuzzi 5 places assises et 1 place allongée, avec jets ;
- une cabine de massage (pour massages à but non thérapeutique).

Pour l'utilisation des installations, plusieurs formules sont à votre disposition :

- Accès libre toute la journée à la piscine et à la douche multi-jets.
- Accès à l'espace bien-être (sauna, jacuzzi, douche norvégienne) à la séance (19 €/pers) ou à la semaine à volonté (80€/pers).
- Séances de massage : plusieurs durées (sur réservation) : 30 mn (65€/pers), 45mn (75 €/pers) ou 1h (85 €/pers).
- Séances collectives de relaxation de 45 min (19€/pers, minimum 3 personnes).
- Forfait bien-être pour la semaine à 155 €/pers : incluant l'accès au sauna et au jacuzzi pour toute la semaine, une séance de relaxation collective de 45 min, un massage ressourçant de 45mn. S'il n'y a pas assez de personnes pour la séance de relaxation (minimum 3 pers), celle-ci est remplacée par 15 min de massage supplémentaire.

Nous attirons votre attention sur le fait que nous demanderons pour tout prêt ou location de linge pour le bien-être une caution. Cette caution vous sera rendue au retour du linge sous réserve que celui-ci soit en bon état. (soyez vigilants avec les huiles essentielles...)

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Confirmé**

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.

10 à 18km, 300 à 700m de dénivelée, 5 à 6h de marche.

Un ou deux groupes de niveau en fonction du nombre de participants :

➤ Niveau CONFIRME « lièvres » : 14 à 18km par jour, 5 à 6h de marche, 400 à 700m de dénivelée

➤ Niveau MOYEN « marmotte » : 10 à 15km, 5 à 6h de marche, 300 à 500m de dénivelée

➤ Niveau intermédiaire si un seul groupe.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière. Le séjour s'adresse à des personnes ayant un entraînement physique occasionnel ou régulier. Il faut avoir l'habitude de marcher une journée avec du dénivelé. Vos accompagnateurs sauront adapter les circuits et leurs difficultés aux groupes.

Le séjour n'est pas adapté aux enfants de moins de 12 ans, à moins qu'ils aient l'habitude de marcher toute la journée.

ENCADREMENT :

Vous serez accompagnés pendant les 5 jours d'activités par un ou deux accompagnateurs en montagne du pays. Ils sauront vous faire découvrir et aimer le massif du Mézenc, tout en adaptant le niveau des randonnées au groupe.

HÉBERGEMENT :

Vous serez hébergés à l'hôtel, en chambre familiale, double ou individuelle.

A quelques pas du village, bien intégrée au paysage avec ses façades habillées de bois, la Découverte des Etables, classée 3* nouvelle norme, offre un hébergement de qualité, spécialement conçu pour les randonneurs. Ses 20 chambres bénéficient du même confort (salle de bain avec large douche et sèche-cheveux, toilettes séparées*, téléphone direct, coffre-fort) et sont toutes orientées au sud* vers la vallée. Une piscine intérieure chauffée (avec aquabike, vélo elliptique et tapis de course), une salle bien-être et une cabine de massage (voir plus bas), une salle de ping-pong, un billard, un salon avec cheminée et borne internet gratuite, un bar, un restaurant panoramique, un terrain de boules, un jardin arboré, une terrasse et un parking privé sont autant d'équipements mis à votre disposition pour garantir un séjour de qualité. A proximité de l'hôtel, à 50m, se trouve également un court de tennis communal.

Connexion WIFI dans l'hôtel.

L'hôtel est partenaire du Parc Naturel des Monts d'Ardèche.

* excepté pour la chambre pour PMR (personne à mobilité réduite) : toilettes dans la salle de bain avec douche adaptée. Chambre orientée vers l'est. Cette chambre pourra vous être proposée lors de votre venue en séjour selon nos disponibilités sauf demande spécifique de votre part.



RESTAURATION :

Christophe, cuisiner à l'hôtel depuis 2000, vous mijote des produits issus majoritairement de producteurs régionaux et locaux. Toutes les préparations sont faites "maison" et la cuisine familiale de notre chef vous permet de déguster des plats traditionnels et du terroir avec des produits frais et de saison. Nos repas, servis sous forme de menu unique, sont variés, équilibrés et adaptés aux efforts que vous devrez fournir dans le cadre de vos randonnées.

➤ **REGIMES ALIMENTAIRES SPECIAUX** : il est indispensable de nous en informer 1 semaine minimum avant votre arrivée, afin que notre hôtel puisse organiser au mieux les repas. En effet, l'hôtel est situé à 45 minutes de la ville du Puy donc il n'est pas possible de faire des courses sans anticipation. L'hôtel est contraint de facturer 7€ par jour en plus en cas de régime spécial non anticipé d'une semaine. Pour information, les boissons et la nourriture personnelle ne sont pas acceptés au bar et au restaurant.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Portage uniquement de vos effets personnels pour la journée : le pique-nique est porté dans le sac-à-dos seulement deux fois dans la semaine. Les autres jours, un de vos hôtes vous amènera le pique-nique en minibus. Un sac-à-dos d'environ 30 litres est en principe suffisant.

TRANSFERTS :

Sur place, nous organisons le transport en minibus pour rejoindre les points de départ des activités proposées. Nous disposons d'un minibus 8 places, d'un minicar de 15 places et d'un minicar 19 places.

GROUPE :

De 6 à 15 participants.

RENDEZ-VOUS :

Accueil le dimanche à l'hôtel entre 16h et 18h. Nous vous convions à 18h30 à une réunion d'information. Le dîner sera servi vers 19h45.

Pour les personnes venant en train, nous vous accueillons à la gare du Puy-en-Velay : départ de la navette à 17h30 AU PLUS TARD. Nous ne pourrions être tenus pour responsables des retards dus à des changements ou retards SNCF.

DISPERSION :

Dispersion près le petit-déjeuner, entre 9h et 10h.

Pour les personnes venant en train, nous vous amènerons à la gare du Puy-en-Velay pour l'horaire indiqué lors de la réservation (en principe, arrivée à la gare vers 10h).



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Conseil pour l'utilisation du GPS : pour la destination, saisir "Les Estables" et non "Estables" (en Lozère)...

Coordonnées GPS des Estables :

Latitude (décimal): 44.904907, Latitude (sexagésimal): N 44°54'17.67"

Longitude (décimal): 4.161065 Longitude (sexagésimal): E 4°9'39.84"

En hiver, éviter les raccourcis ou tenir compte des informations sur l'état des routes. Certaines routes peuvent être fermées mais les GPS n'en tiennent pas compte.

➤ Accès depuis Lyon :

Prendre l'A7 direction Valence, puis l'A47 direction Saint-Etienne. Avant Saint-Etienne, suivre la N88 direction Le Puy en Velay. Avant Le Puy en Velay, prendre la sortie Saint-Germain-Laprade / Brives Charensac. Au rond-point, suivre la D150 direction Le Monastier-sur-Gazeille. Au lieu-dit Les Pandraux, suivre la D28 direction Lantriac, puis la D36 direction Laussonne, puis les Estables.

➤ Route recommandée en hiver : avant Le Puy en Velay, prendre la sortie Saint-Germain-Laprade / Brives Charensac. Au rond-point, suivre la direction Malescot puis Brives-Charensac, puis la direction Le Monastier-sur-Gazeille par la D535. Traverser Le Monastier et rester sur la D535 direction Les Estables. Terminer sur la D631.

➤ Accès depuis Clermont-Ferrand :

Prendre l'A75 direction Millau. Prendre la sortie 20 et suivre la N102 direction Le Puy en Velay.

Avant d'arriver au Puy en Velay, passer le village de Borne puis, plus loin, vers Polignac, suivre la D136 direction Saint-Etienne. Après avoir franchi la Loire, suivre la D374, direction Brives-Charensac. Dans Brives-Charensac, suivre la direction Le Monastier-sur-Gazeille par la D535. Traverser Le Monastier et rester sur la D535 direction Les Estables. Terminer sur la D631.

➤ Accès depuis Montpellier – Béziers :

Suivre l'A75 direction Clermont-Ferrand. Après la sortie 39.2, suivre la N88 jusque Mende. Puis suivre la N88 jusqu'au Puy en Velay.

Dans la ville du Puy, suivre la direction Saint-Etienne. Au rond-point d'Auchan, suivre la D988A la direction Le Monastier – Brives-Charensac.

Après avoir traversé la Loire à Brives-Charensac, suivre la direction Le Monastier-sur-Gazeille par la D535. Traverser Le Monastier et rester sur la D535 direction Les Estables. Terminer sur la D631.

➤ Accès depuis Montélimar (autoroute A7):

Prendre la N102 direction Le Puy en Velay, en passant par Aubenas.

Dans la ville du Puy, suivre la direction Saint-Etienne. Au rond-point d'Auchan, suivre la D988A direction Le Monastier – Brives-Charensac.

Après avoir traversé la Loire à Brives-Charensac, suivre la direction Le Monastier-sur-Gazeille par la D535. Traverser Le Monastier et rester sur la D535 direction Les Estables. Terminer sur la D631.

Dans les Estables, suivre la direction Mont Mézenc, Borée. A la sortie du village, après deux grands virages, vous trouverez l'hôtel sur le côté droit.

Etat des routes :

Massif Central : www.inforoute-massif-central.fr

Haute-Loire : 0 811 651 897- www.inforoute43.fr

Loire : 04 77 34 46 06 – www.inforoute42.fr

Ardèche : 04 75 65 52 52



EN TRAIN

Accès : Depuis Paris Gare de Lyon :

- Départ TGV à 13h00*
- Arrivée à Saint-Etienne à 14h45*
- Départ de Saint-Etienne TER à 14h55*
- Arrivée au Puy en Velay à 17h20*
- Nous organisons une navette depuis la gare du Puy-en-Velay : départ 17h25*
- Arrivée aux Estables à 18h00*

Retour pour Paris :

- Départ de la navette de l'hôtel à 9h15*
- Arrivée au Puy-en-Velay 9h45*
- Départ du Puy-en-Velay TER à 10h30*
- Arrivée à Saint-Etienne à 12h05*
- Départ de Saint-Etienne TGV 12h15*
- Arrivée à Paris Gare de Lyon à 15h00*

* Ces horaires sont susceptibles de varier de quelques minutes. Nous contacter si besoin.

➤ TRANSFERT LE PUY - LES ESTABLES

Nous organisons un transfert en minibus à partir de la gare SNCF du Puy en Velay uniquement sur réservation et à heure fixe pour 38€ l'aller et le retour par personne.

- du Puy en Velay aux Estables : le jour 1. Départ navette à 17h20 au plus tard*
- des Estables au Puy en Velay : le jour 8 pour le train partant à 10h43*

* Nous ne pourrions être tenus pour responsables de tout changement d'horaires ou retard dus à la SNCF.

Pour réserver, nous prévenir au moins une semaine avant. Nombre de places limité. Nous consulter pour confirmation des horaires et les numéros des trains.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- La pension complète du dimanche soir au samedi matin (petits-déjeuners, pique-niques et dîners)
- L'accès à la piscine intérieure et à la douche multi-jets (aux horaires d'ouverture)
- L'accompagnement en randonnée
- Les transports sur place pour les activités organisées

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transfert gare / hôtel en navette
- L'accès à l'espace remise en forme (sauna, jacuzzi, douche norvégienne)
- Les massages et séances de relaxation
- Les boissons prises à l'hôtel, au bar et à table, les extras
- La taxe de séjour
- Les assurances
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- De manière générale, tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Tarif en chambre individuelle : 1000€ (sous réserve de disponibilité)

- Forfait bien-être 155€, incluant l'accès à l'espace bien-être (sauna, jacuzzi, douche norvégienne) pour toute la semaine à volonté, une séance de relaxation collective de 45 min, un massage ressourçant de 45mn.
- Forfait remise en forme 80€, incluant l'accès à l'espace bien-être (sauna, jacuzzi, douche norvégienne) pour toute la semaine à volonté.
- Transfert gare - hôtel : 38€ par personne aller-retour



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

VÊTEMENTS :

Il faut toujours avoir à l'esprit qu'en montagne le temps change vite, en hiver comme en été, même en août. Prévoir une tenue chaude et une tenue plus légère ainsi qu'une tenue pour la pluie. Prévoir également une tenue pour le soir.

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations:

- ✓ Un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante
- ✓ Une veste en fourrure polaire chaude.
- ✓ Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement, proscrire le coton, préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud. Pensez à vous découvrir avant d'avoir trop chaud ; la sueur est l'ennemi du randonneur, elle humidifie les vêtements et donne froid lors des pauses.

- ✓ 1 chapeau ou casquette et/ou foulard
- ✓ 1 paire de gants fins
- ✓ 1 bonnet
- ✓ T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante
- ✓ 1 veste en fourrure polaire
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex avec capuche
- ✓ 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégiez la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules)
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- ✓ Des sous-vêtements
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir



MATÉRIEL :

✓ MATERIEL FOURNI

Tout le matériel pour le pique-nique vous est fourni : assiettes, boites hermétiques, couverts

✓ MATERIEL A EMPORTER

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- ✓ 1 paire de bâtons (facultatif)
- ✓ 1 gourde (1,5 litre minimum)
- ✓ 1 thermos si vous emportez thé, café...
- ✓ 1 couteau de poche type Opinel
- ✓ 1 gobelet
- ✓ 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- ✓ Nécessaire de toilette
- ✓ 1 maillot de bain et une serviette qui sèche rapidement (inutile séjour en hôtel sauf si baignade envisageable)
- ✓ Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- ✓ Papier toilette + 1 briquet
- ✓ Crème solaire + écran labial
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche
- ✓ 1 couverture de survie
- ✓ Appareil Photo, jumelles (facultatif)
- ✓ 1 drap de bain pour l'Espace Bien-être

PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

INFORMATIONS DESTINATION

GÉOGRAPHIE :

A la limite de la Haute-Loire et de l'Ardèche, au pied du Mont Mézenc (Géant des Cévennes à 1753 m), le village des Estables est la plus haute commune du Massif Central à 1340 m. De mai à octobre, de nombreuses activités sont proposées en plus de la randonnée : VTT, parcours d'escalabre, cyclotourisme, vélo à assistance électrique (VAE), luge 4 saisons, parapente, course d'orientation, escalade, pêche... A proximité, on peut aussi pratiquer l'équitation, la via ferrata, la baignade...

De décembre à mars, la neige recouvre les hauts-plateaux du Mézenc et la station des Estables : on peut y pratiquer raquette à neige, ski de fond, ski de randonnée nordique, ski alpin et snowboard (grâce aux 8 pistes dont une avec enneigement artificiel), chiens de traîneaux, snow-kite, construction d'igloos, luge 4 saisons...

Le village des Estables fait partie du Parc Naturel des Monts d'Ardèche.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 06/11/2024