



Les Monts de Margeride, au cœur de la Lozère en raquettes

FRANCE - LOZÈRE



Au départ de Chateaufort de Randon, nous vous proposons des randonnées de découverte sur des sites caractéristiques de ce vaste massif, où des cours d'eau bien connus viennent prendre leur source. Des Monts du Cantal aux Alpes et aux Cévennes, parcours sur des croupes et sommets panoramiques, traversées de forêts à l'ambiance mystérieuse, vous partez dans un voyage où se mêlent nature et culture dans l'intimité de ce coin de Terre. Ici, les légendes sont poussées par le vent, et la neige compose un monde féérique.

L'hiver y fut longtemps redouté, d'autant que les loups pouvaient y roder! Même si les temps ont changé, l'altitude permet encore de profiter de vastes étendues enneigées, avec d'immenses perspectives.

Nous avons mis en place pour vous un accueil familial chaleureux, les petits soins d'un chef mettant en valeur les produits locaux dans une restauration de qualité, le confort de l'hébergement, afin de profiter pleinement d'un séjour à pied, en « Terres inconnues ».

Une version été de cet itinéraire est aussi programmée par Chemins du Sud.



7 jours / 6 nuits
5 jours de marche



5 à 8 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1273

LES POINTS FORTS :

- Un guide passionné
- Un hôtel confortable
- De courts transferts (45min maximum)
- Des espaces vastes et très sauvages, une région encore secrète



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LANGOGNE

Accueil à la gare SNCF de Langogne. Transfert jusqu'à notre hébergement. Premières dégustations locales.

JOUR 2 : MARGERIDE

Départ à pied de l'hébergement. Parcours parmi les forêts jusque sur les crêtes de Margeride, où nous croisons parfois, malgré l'isolement, quelques hameaux ou grandes fermes perdues. Retour à l'hébergement.

▲ 4 à 5h de marche, +350m/-350m de dénivelée

JOUR 3 : MASSIF DE LA GARDILLE

Court transfert. Première randonnée panoramique en Margeride qui nous mène sur les hauteurs du massif de la Gardille (1503m d'altitude). Vues sur les Monts Lozère, les Alpes, et le Mont Ventoux au-dessus des brumes de la vallée du Rhône. Retour à l'hébergement.

▲ 4 à 5h de marche, +300m/-300m de dénivelée

JOUR 4 : LE TRUC DE FORTUNIO

Court transfert. Notre randonnée raquettes du jour nous mène encore plus haut aujourd'hui, avec le Truc de Fortunio (1550m), le point culminant de la Margeride. Nous dominons le vaste bassin du lac de Charpal aux ambiances nordiques ou canadiennes. Forêts, crêtes, landes enneigées sont au programme : beaucoup de diversité et de somptueux panoramas pendant cette journée, avec des vues allant des Monts du Cantal jusqu'aux Alpes. Retour à l'hébergement.

▲ 4 à 5 h de marche, +300m/-300m de dénivelée environ

JOUR 5 : SOMMET DE FINIELS

Transfert pour une marche très scénique, au coeur des vastes crêtes panoramiques des Monts Lozère, et le sommet de Finiels (1699m), point culminant du massif. Parcours entre ciel et neige, avec une vue impressionnante jusqu'aux Alpes, Monts du Cantal, moutonnement bleuté des Cévennes... Nous marchons au milieu de formes étranges sculptées par la neige et le vent. Retour à l'hôtel.

▲ 5h de marche, +350m/-350m de dénivelée

JOUR 6 : MONTS LOZERE

Transfert vers l'est. Nouveau parcours à pied sur les crêtes enivrantes des Monts Lozère, vers la source du Tarn et le pic Cassini, avec en ligne d'horizon les Alpes enneigées... Et si le vent est passé par là, les paysages en sont que plus féériques... Retour à l'hôtel.

▲ 5 à 6 heures de marche, +250m/-250m de dénivelée

JOUR 7 : LANGOGNE / MENDE

Après le petit déjeuner, transfert aux gares ferroviaires (Langogne, Mende).



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

➤ En raison de la neige, le déroulement et les itinéraires sont donnés à titre indicatif : ils peuvent être modifiés en cas de mauvaises conditions météorologiques (surabondance ou manque de neige), ou pour toute condition pouvant être préjudiciable à la sécurité des voyageurs.

Les conditions d'enneigement sont parfois très variables dans cette région : il peut y avoir de la neige poudreuse, de la neige croûtée, de la neige mouillée... ou pas du tout, avec sol très humide, ou gelé. Le vent peut aussi souffler, de façon parfois très impressionnante (tourmente) ; et il peut aussi faire beau, et très doux ! Une valeur sûre : l'accueil et le confort chaleureux de l'hôtel...

➤ Espace détente, massages et soins :

Dans le cadre de l'hôtel, et inclus dans le séjour, l'espace détente vous offre deux saunas, une petite salle d'entraînement, douches, coin tisanes et relaxation autour d'un foyer face à une grande verrière... Eugénie vous propose une belle gamme de massages, depuis le délassement des jambes fatiguées aux massages enveloppants, effleurants ou dynamiques plus profonds. Également soins du corps et du visage (prestations sur réservation et avec supplément).

➤ LA MARGERIDE

Encore aujourd'hui, la Margeride demeure presque aussi inconnue qu'il y a deux siècles. On se souvient parfois qu'il y eut une « Bête » féroce qui fit parler d'elle avant la Révolution française, quelque part dans le Massif Central : c'était ici, en Gévaudan, aujourd'hui la Lozère !

De nos jours, la Margeride est encore moins peuplée qu'à cette époque, et si le loup refait parler de lui, les animaux les plus exceptionnels que l'on pourrait y rencontrer sont peut-être les Aurochs ou les Bisons d'Europe...

Vaste massif granitique de plus de 70km de long, d'une altitude comprise entre 1000 et 1551m, réputée pour ses hivers bien marqués, elle offre des paysages et des histoires inattendues et remarquables. Depuis les sommets, le panorama n'est pas en reste, des Monts du Cantal jusqu'aux Alpes...

La Margeride se termine, au Sud, par une dépression où viennent se rencontrer les trois plus grands bassins fluviaux de France, Rhône, Loire et Garonne, rien que ça !

Au-delà, ce sont les Monts Lozère, haut lieu du Parc National des Cévennes, qui offrent une longue croupe débonnaire où l'immensité du paysage donne l'impression de marcher plus dans le ciel que sur Terre. Les lointains enneigés des Alpes toutes proches, et les crêtes bleutées des Cévennes libèrent la vision, et l'imagination.

Les nombreux menhirs, ou les voies millénaires de transhumance des troupeaux venant du Languedoc marquent les paysages. Et les habitants ont peuplé ces hautes terres de solides bâtisses bien adaptées à ces conditions, en domestiquant le granite, les schistes ou le calcaire. L'altitude, le climat particulier aux influences diverses, viennent renforcer la beauté de ces paysages...

C'est dans ce monde méconnu, dans ces grands espaces lozériens encore « sauvages », que nous vous proposons une découverte hivernale tranquille. Et, bien sûr, sans oublier des moments d'une grande dangerosité : la restauration, haute en qualité et inventivité, à base de produits locaux de caractère...

L'hébergement est réalisé dans un hôtel familial au confort de qualité, offrant également un espace détente avec possibilités de massages. Les itinéraires (au départ de l'hôtel ou avec quelques transferts) sont choisis dans les lieux les plus remarquables. La taille des groupes est volontairement réduite à huit personnes maximum.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nous contacter pour les demandes de nuits supplémentaires



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

Niveau : Marcheur régulier. Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. De 3 à 5h de marche, dénivelées de +/-150 à +/-400m

NIVEAU TECHNIQUE :

La marche avec raquettes à neige ne présente aucune difficulté.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé, spécialiste de la raquette à neige et vivant dans la région visitée.

HÉBERGEMENT :

En hôtel confortable 3*, en demi pension.

RESTAURATION :

Restauration riche, de grande qualité, avec l'inventivité du chef, à base de produits locaux de caractère. Recherche constante de nouvelles saveurs, repas d'un niveau supérieur. Petit déjeuner buffet copieux (salé, sucré). Pique-niques à midi (avec boisson chaude), préparés et portés dans le sac de la journée. Repas du soir composé de deux plats, fromage et dessert.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Transferts réalisés avec un véhicule 9 places, pour des déplacements jusqu'à 40 km (aller) environ. Parfois, dans cette région, il peut arriver que la circulation routière soit difficile, la viabilité de certains axes pouvant ne pas être garantie entre 18 h et 8 h : c'est une réalité et nous vivons avec, simplement !

GROUPE :

De 5 à 8 participants

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à 17h30 en gare SNCF de Langogne (autre gare possible éventuellement, nous consulter). Les coordonnées de votre hôtel vous seront communiquées sur votre convocation.

DISPERSION :

Dispersion le jour 7 vers 10h, au même lieu (un transfert à la gare plus matinal est également possible).



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

En Lozère, en hiver, il est prudent d'avoir des chaînes avec vous si vous n'avez pas de pneus neige.

Pour Mende ou Langogne : Autoroute A75 depuis Clermont-Ferrand ou Béziers, sortie Mende.

Nationale 88 : depuis St Etienne, Le Puy en Velay, ou bien depuis Toulouse (via A68) puis Albi, Rodez, Séverac le Château (et un bout de A75)

Attention : le passage du col de la Pierre Plantée (1275 m), sur la nationale 88 entre Mende et Langogne, peut nécessiter des équipements hivernaux (pneus neige).

Si vous choisissez de vous rendre directement à l'hôtel : veuillez nous le confirmer avant, afin de prévoir votre accueil à l'hôtel. Dans la convocation, nous vous donnons également les coordonnées de l'hôtel.



PARKING

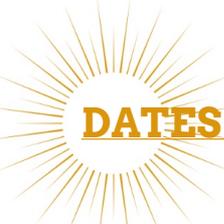
Si vous arrivez en voiture, votre véhicule sera en sécurité sur le lieu d'hébergement



EN TRAIN

Si vous choisissez le train, consultez-nous pour choisir ensemble la meilleure gare d'arrivée.

Gare de Langogne (ligne Paris - Nîmes via Clermont ou ligne Clermont - Mende via Le Puy en Velay, autocars), gare de Mende (ligne Paris-Béziers via Clermont).



DATES ET PRIX

NOTRE PRIX COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- l'hébergement en hôtel 3*** confort, en demi-pension du diner du J1 jusqu'au déjeuner du J7,
- les pique-niques le midi (du jour 2 au jour 6),
- les transferts prévus au programme,
- l'équipement de raquettes à neige.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- l'assurance annulation et/ou assistance,
- votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- le repas du midi des J1 et J7,
- les boissons et dépenses personnelles,
- les frais d'inscription éventuels et tout ce qui n'est pas inclus 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 de dossier
- pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15 € par personne

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 210€



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ Sac à dos pour la journée (vêtements, boisson, en-cas...) de 35 à 45 l minimum. Les vêtements ne pèsent pas mais représentent du volume; il est indispensable qu'ils soient protégés dans le sac, qui ne devra donc pas être trop petit (un sac de 45 l ne pèse guère plus qu'un de 30, et il a l'avantage d'être plus confortable pour le dos).
- ✓ Grand sac pour l'ensemble de vos affaires personnelles, style sac marin



VÊTEMENTS :

Quelques conseils pour votre confort, et la sécurité:

En hiver, pour lutter contre le froid, il faut avant tout lutter contre les déperditions de chaleur (donc d'énergie), qui sont aggravées par l'humidité et le vent.

La tête doit faire l'objet de toutes les attentions: si l'on a froid aux pieds et aux mains (sauf bien sûr dans le cas de problèmes spécifiques à ces parties du corps), c'est d'abord parce que la tête a froid, et quelle diminue la circulation sanguine dans les extrémités (vasoconstriction), pour concentrer le précieux liquide et sa chaleur aux centres vitaux qu'elle abrite... Donc, le couvre-chef adapté s'impose.

L'humidité au niveau de l'épiderme augmente les échanges thermiques entre notre corps et l'extérieur, à notre défaveur en hiver. Il faut donc lutter contre les excès de transpiration (ne pas être trop couvert), et éviter de la maintenir sur le corps (utilisation de sous-vêtements hydrofuges, évacuant l'humidité, qui donnent une sensation de chaleur, même humides).

Le vent, par sa capacité à accroître fortement les échanges thermiques avec l'extérieur, constitue l'élément contre lequel il faut se protéger absolument. Par exemple, avec une température de -5°C, un vent de seulement 30 km/h équivaut, pour le corps humain, à se retrouver à une température de - 13°C...

Un simple vêtement coupe-vent annulera une grande part de ces effets.

Pour le corps, l'idéal est la combinaison vestimentaire "trois couches", que l'on fera varier en fonction de la température et du vent ; elle procure confort et chaleur, même par très basses températures :

- ✓ tee-shirt, dans une matière évacuant la transpiration (synthétique, type "Capilène"...) ou mieux en laine fine (type mérinos, mélanges soie etc), col montant (zip) et manches longues (coton à proscrire en hiver) ;
- ✓ sweet et/ou veste légère en fourrure polaire, chaude, transférant aussi l'humidité (type Polartec" 100 ou 200...) ;
- ✓ vêtement coupe-vent, sur l'ensemble. Vous avez le choix : Gore-Tex (non indispensable) ou toutes autres matières efficaces pour le vent, et un minimum respirantes (il faut évacuer un maximum de la vapeur que nous produisons durant l'effort sous peine de garder cette humidité sur le corps).

Dans le sac:

- ✓ un tee-shirt de rechange,
- ✓ une polaire supplémentaire en cas de grand froid (Polartec 200 ou 300), ou un anorak chaud, pour les arrêts (c'est du volume, mais cela ne pèse pas).

Pour les jambes : un collant chaud, qui peut se porter seul s'il n'y a pas de vent, mais non obligatoire si vous avez un bon pantalon ;

- ✓ un pantalon coupe-vent, éventuellement imperméable, (éventuellement suffisamment chaud pour ne pas nécessiter de collant).
- ✓ La combinaison intégrale, type ski de fond, ou "baby-gros" en polaire (quel plaisir !) présente plus d'inconvénients que d'avantages. La combinaison de ski de piste n'est pas adaptée.

Gants: Il faut juste savoir que des moufles, dans lesquelles les doigts peuvent se toucher, sont plus chaudes que des gants à doigts, par grand froid (ou si vous êtes sensible).

L'idéal:

- ✓ gants classiques, (cuir à proscrire) avec doigts, chauds, avec la possibilité de les mettre avec des sous-gants chauds ; il existe des modèles en polaire avec recouvrement en "Wind stopper", pour couper le vent; ou mieux (lorsque l'on a souvent froid aux doigts)
- ✓ moufles chaudes, toile coupe-vent à l'extérieur, que l'on peut porter avec des sous-gants; les gants en laine serrée, épais, sont aussi valables (Mais n'oubliez pas : si vous avez froid aux mains, c'est souvent parce que la tête n'est pas assez protégée !)
- ✓ sous-gants en soie, ou en matière synthétique moderne, chaude et hydrofuge (type Capilène").
- ✓ Couvre-chef: pièce capitale: protéger la tête est la chose la plus indispensable, la première à réaliser;
- ✓ bonnet, ou casquette chaude, efficace (laine, fourrure polaire...), pouvant se mettre en cagoule si vous n'avez pas de "manchon" pour protéger le nez et la bouche, étanche au vent si possible, protégeant aussi les oreilles.
- ✓ La capuche du vêtement coupe-vent pourra compléter l'étanchéité du bonnet (mais n'est pas suffisante toute seule).
- ✓ Chaussettes : on trouve des textiles hydrofuges qui évitent de garder l'humidité au niveau des pieds; mais des laines naturelles traitées sont également très efficaces (avec bouclette fine sous le pied de préférence) (coton : à proscrire).

MATÉRIEL :

- ✓ Lunettes de soleil, car la réverbération sur la neige peut-être terrible.
- ✓ Bouteille "Thermos", minimum 3/4 de litre par personne (le modèle "Camping Gaz n'est pas adapté aux grands froid), et une gourde. Le « camel-bag » n'est pas conseillé pour le vrai hiver : son eau va geler très rapidement (à moins qu'elle ne soit très fortement alcoolisée!)
- ✓ Morceau de "Karrimat" (ou trois épaisseurs de plastique à bulle, ou toute autre matière légère et imputrescible) plié en deux (de la longueur du dos de votre sac à dos) : un confort inimaginable pour s'asseoir sur une surface froide ;
- ✓ une couverture de survie (type support plastique aluminisé);
- ✓ un sac poubelle de la taille du sac.
- ✓ Gobelet, gamelle (type boîte plastique avec couvercle), couverts... (gamelles et quarts de préférence dans d'autres matières que le métal... qui est un trop bon conducteur du froid... ou du chaud).
- ✓ Lampe (frontale), avec piles (facultatif)
- ✓ Paire de chaussures pour l'hôtel (paire légère).
- ✓ Vêtement de pluie: peut être le même que le coupe-vent, ou bien une cape.
- ✓ Trousse de toilette, serviette,
- ✓ Maillot de bain et sandales de piscine, éventuellement si les thermes sont ouverts...
- ✓ Et les autres vêtements de rechange dont vous avez l'habitude.

PHARMACIE :

- ✓ Petite pharmacie personnelle avec élastoplast, antalgique, antidiarrhéique, crème solaire et pour le froid (lèvres...).
- ✓ Une trousse de secours pour les premières urgences est transportée en permanence par le guide.



FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

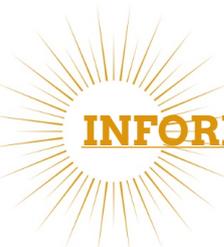
- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

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 séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyées sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

CULTURE :

Quelques réflexions sur la pratique de la raquette à neige et sur les régions montagneuses en hiver
La marche en raquette est une pratique à la portée de tout-e marcheur-se : elle ne nécessite pas de connaissance technique préalable, si ce n'est... savoir marcher. Vous acquerrez en quelques minutes les nouvelles dimensions de vos "pieds", et en quelques minutes de plus, vous ne vous apercevrez même plus que vous utilisez ces instruments. Très rapidement vous maîtriserez les rares mouvements techniques (chausser les raquettes, par exemple !), et trouverez beaucoup de plaisir dans une pratique ludique, bien moins "dure" que la marche en montagne l'été, et redécouvrirez les plaisirs d'un corps en mouvements harmonieux...

Que vous débutiez dans la pratique de la raquette, ou que vous ayez déjà pratiqué, ce séjour peut vous convenir : pour découvrir cette activité, ou pour visiter une nouvelle région... ou les deux à la fois.

Quant à la montagne hivernale, elle vous apparaîtra sous un aspect très différent de l'été. Peut-être semble-t-elle austère : le froid, la neige, le vent ... comme semblerait austère l'immensité de l'Océan lorsque l'on n'a jamais navigué. Mais ce n'est qu'une apparence : la vie continue pour la plupart des animaux, les végétaux sont à peine "endormis", les paysages sont transformés et

changeants, souvent féériques... Ils ne laissent pas indifférents.

La neige elle-même vit, se transforme. La connaître, la faire parler, est une partie du métier d'Accompagnateur en Montagne. La déchiffrant, il pourra apprécier aussi l'intérêt ou le risque qu'il pourra y avoir à aller à tel endroit plutôt qu'à un autre, dans un souci permanent de sécurité.

BIBLIOGRAPHIE :

- F. FABRE, La Bête du Gévaudan. éd. De Borée (Terre de Poche), 2002
 - G. CROUZET, La grande peur du Gévaudan, éd. De l'auteur, 2001
 - J.-M. MORICEAU, La Bête du Gévaudan. éd. Larousse, 2008 (le meilleur ouvrage, à notre avis...)
 - J.-M. MORICEAU, La Bête du Gévaudan. La fin de l'énigme ? éd. Ouest-France, 2015. Encore plus à jour !
- "Renaud CAMUS, Le Département de la Lozère, 1996. Ed. P.O.L. (A lire, même si son auteur a malheureusement dérivé...)
- Robert Louis STEVENSON, Voyage avec un âne dans les Cévennes, Poche

CARTOGRAPHIE :

- Carte touristique générale : Lozère (col. Découvertes régionales de l'I.G.N.) au 1/100.000
- Cartes topographiques de l'I.G.N., au 1/25.000 : 2739 OT, 2637 E, 2738 O, 2738 E



NOUS CONTACTER



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



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 03/12/2021