



Immersion culturelle sur les chemins de Lozère

FRANCE - LOZÈRE



Des siècles durant, depuis l'époque gallo-romaine, le massif de la Margeride, au cœur de la Lozère, a produit des milliers de précieuses perles issues de la moule d'eau douce. Celle-ci a aujourd'hui quasiment disparu, mais ils nous reste d'autres perles rares, que nous ne voulons pas laisser disparaître, et que nous partagerons avec vous...



7 jours / 6 nuits
5 jours de randonnée



6 à 12 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1373

LES POINTS FORTS :

- La randonnée des 5 sens
- Un séjour expérientiel
- Une nouvelle approche de la randonnée



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : BAGNOLS LES BAINS

Installation dans le petit village lozérien de Bagnols-les-Bains, au pied du mont Lozère. Accueil et présentation du séjour autour du pot de bienvenue et dîner à l'hébergement.

JOUR 2 : HISTOIRES D'EAUX

La Lozère a la particularité de posséder la source de tous les cours d'eau qui la parcourent... Elle abrite également une autre particularité : le point de rencontre des trois plus grands bassins fluviaux de France (appelé "point triple"), constituant le "plus haut toit de la France" de par son altitude. Des lieux souvent enchanteurs accompagnent la découverte de sources discrètes qui font les grands ruisseaux, déjouant même parfois les contraintes du relief...

JOUR 3 : OBELIX LE GABALE

Tout le monde a entendu parler de Carnac et de ses alignements de menhirs. Mais on connaît moins la seconde plus importante concentration de menhirs sur le territoire français, qui se trouve en... Lozère ! Une immersion 5000 ans en arrière, sur des sites remarquables, à la rencontre des traces d'une société que l'on a trop souvent sous-estimée.

JOUR 4 : DES MONTS LOZERE A LA MER EGEE

Les deux versants tout proches des Monts Lozère ont fait se côtoyer deux aspects d'une histoire qui a changé la face de l'Europe au XIVème et par la suite. Une histoire où l'on découvre les faits exceptionnels et lointains d'un personnage local et, en parallèle, sur les Monts Lozère, les marques de la vie courante et humble de cette "organisation", dont la stature dépassait pourtant celle de beaucoup de royaumes de l'époque.

JOUR 5 : CELLES ET CEUX QUI ONT ECRIT

Depuis leur confortable demeure, ou depuis les lieux où règne la tourmente, ou enfermés dans leur camp de rétention ou cachette de résistants, elles et ils ont écrit, ici, en Lozère : poésie immortelle ou témoignages sur des périodes obscures de notre Histoire, des pages indispensables pour rêver ou prendre conscience. Nous essaierons de retrouver quelques uns de ces théâtres d'inspiration : peut-être y rencontrerons nous l'esprit du lieu.

JOUR 6 : ON EN MANGERAIT

De l'arbre imposant, chanté par Prévert, à la discrète « herbe » aux vertus magiques utilisée par celles qui furent pourchassées pour « sorcellerie » par tous les pouvoirs oppresseurs, tout un univers nous entoure, nous régale, nous fait peur ou nous séduit...

Suivant les saisons, sentir, goûter, laisser agir le charme magique, ou découvrir des usages inattendus : il y a toujours de quoi s'émerveiller, se faire peur (pour rire), ou se délecter avec le monde végétal...

JOUR 7 : BAGNOLS LES BAINS

Fin du séjour après le petit déjeuner.



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.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Prestations de bien-être (non compris dans l'offre, réservation conseillée) :

Deux pièces réservées où sont proposées des prestations bien-être à la carte au sein de notre établissement.

Afin de bénéficier de ces soins, la réservation est indispensable. Soit avant votre arrivée au 04.66.47.60.04 ou sur place lors de votre séjour.

Marianne Esthéticienne propose des modelages et de soins à la carte au sein de notre maison au Chemins Francis, elle vous accueillera à la demande tout au long de votre séjour pour un moment de bien être. Réservation possible sur place ou lors de votre réservation.

MODELAGES :

- Modelage localisé de 20min 25€ : prenez un instant de détente avec ce soin localisé du dos
- Relaxologie plantaire 20min 25€
- Modelage dorsal ou ventral de 30min 35€
- Modelage du marcheur 30min 35€ : après un effort physique le modelage des jambes à l'arnica permettent une récupération musculaire
- Modelage au pierre chaude de 1h 70€ : modelage qui utilise des pierres de basalte chauffées, qui sont disposées sur le corps sur les points énergétiques précis. Les pierre sont également utilisées pour masser le corps, dans des mouvement d'effleurage et de drainage
- Modelage californien de 1h 70€ : ce modelage se caractérise par le grand mouvements lents, fluides et harmonieux sur tout le corps. Ce soin regroupe différentes techniques : effleurage, pressions glissées, friction, pétrissage.
- Modelage à la bougie de 1h 70€ : laissez vous envoûter par la délicate sensation de l'huile onctueuse et chaude qui nourrira et adoucira votre peau en profondeur. Les bougies de modelage diffusent tout au long du soin une senteur exquises.



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Occasionnel**

Accessible à toute personne, même débutante, en recherche d'immersion en pleine nature mais sans trop d'efforts.

Les itinéraires se déroulent sur sentiers, pistes, et parfois hors sentier ; ils peuvent représenter jusqu'à 3h de marche effective, à un rythme moyen, avec des dénivelées faibles, de 100 à 200m à la montée et autant à la descente, entrecoupées par des discussions, des lectures...

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière. Ce séjour s'adresse aux personnes souhaitant découvrir la randonnée pédestre sous une autre forme, ou pratiquant déjà, et animées par une grande curiosité pour une pratique particulière, pour une région, son histoire, et beaucoup de choses encore.

En fonction du niveau des participants, ou dans le cas d'un groupe constitué, les itinéraires (longueur, durée) peuvent être adaptés.

ENCADREMENT :

Vous serez encadrés par un guide accompagnateur en montagne diplômé d'Etat vivant dans la région et connaissant bien le territoire.

HÉBERGEMENT :

Vous serez logés en hôtel 2* à Bagnoles les Bains : chambres doubles ou twin avec douches et WC. Piscine intérieure chauffée, sauna, bain à remous.

RESTAURATION :

Nourriture restaurant cuisine traditionnelle, les repas du soir seront pris à l'hôtel, pique-niques à midi.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Les transferts seront réalisés avec un véhicule adapté au groupe, pour des déplacements jusqu'à 40km (aller) environ.



GROUPE :

Groupe de 6 à 12 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à l'hôtel en fin d'après-midi

DISPERSION :

Le jour 7 à l'hôtel après le petit déjeuner

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

➤ D901 direction Le Bleynard à partir de la N88. L'hôtel est au centre du village de Bagnols-les-Bains, au bord du pont sur le Lot.



PARKING

Vous pourrez stationner votre véhicule sur le parking de l'hébergement.



EN TRAIN

Gare (halte) de Bagnols – Chadenet est située à 5 km de l'hôtel. En fonction de votre horaire d'arrivée, nous pouvons venir vous chercher.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité d'encadrement et des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, 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. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments (chambre individuelle, nuits supplémentaires, assurances, etc...) et hors taxes. Elle est non cumulable avec d'autres réductions, et ne s'applique pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement et la promotion de la randonnée sur notre territoire, la protection de l'environnement et la mission de formation de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la FFRandonnée (hors suppléments et taxes), non cumulable avec d'autres réductions

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en hôtel 2* et la restauration du dîner du Jour 1 au petit-déjeuner du Jour 7
- L'accompagnement durant tout le séjour par un professionnel français diplômé, spécialiste de la destination
- Les transferts depuis le point de rendez-vous et tous transports locaux selon le programme
- Les visites prévues au programme
- L'accès à l'espace détente de l'hôtel (piscine et spa)

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons, pourboires et dépenses personnelles
- Les visites non prévues au programme ou précisées « possibilité de visite »
- Les taxes de séjour (0,70€ par jour et par personne)
- Le supplément chambre individuelle
- Les prestations de bien-être à la carte
- L'assurance annulation et/ou assistance/rapatriement
- Les frais d'inscription éventuels
- De manière générale "Tout ce qui n'est pas indiqué 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 :

- Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité)

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ Un grand sac ou valise contenant vos affaires pour le séjour
- ✓ Un 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 et pique-nique.

VÊTEMENTS :

Randonnée en altitude entre 900 à 1699m, prévoir vêtements chauds et coupe-vent/veste imperméable (suivant saisons), la température ressentie sur les plateaux peut être froide

- ✓ Un chapeau de soleil ou casquette
- ✓ Un foulard
- ✓ Un bonnet et/ou bandeau
- ✓ Des t-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- ✓ Un sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- ✓ Une veste en fourrure polaire
- ✓ Un short ou bermuda
- ✓ Un pantalon de trekking
- ✓ Un pantalon confortable pour le soir
- ✓ Une veste style Gore-tex, simple et légère
- ✓ Une cape de pluie (facultatif)
- ✓ Un sur-pantalon imperméable (facultatif)
- ✓ Un maillot de bain
- ✓ Des sous-vêtements
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
- ✓ Une paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)

MATÉRIEL :

- ✓ Chaussures de randonnée
- ✓ Chapeau/casquette
- ✓ Lunettes de soleil
- ✓ Couteau de poche
- ✓ Gourde ou thermos
- ✓ Petite pharmacie personnelle
- ✓ Crème solaire

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)

FORMALITÉS

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 envoyés sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

L'été peut être chaud mais, du fait de l'altitude (nous sommes bien en montagne !), les soirées peuvent être fraîches. L'automne est majoritairement beau, profitant de la situation bien « sudiste » de la Lozère. L'altitude peut entraîner la présence de vents, qui peuvent rendre coupe-vent et bonnet utiles... Et comme nous sommes toujours à plus de 1000 m, le soleil peut aussi être dangereusement efficace sur nos peaux... Bien sûr, comme partout, la possibilité d'un orage n'est pas à écarter, tout comme un passage pluvieux.

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...) et La Bête du Gévaudan. La fin de l'énigme ? éd. Ouest-France, 2015. Encore plus à jour!
- Robert Louis STEVENSON, Voyage avec un âne dans les Cévennes, Poche
- Renaud CAMUS, Le Département de la Lozère, 1996. Ed. P.O.L. (A lire, même si son auteur a malheureusement bien mal tourné au point de n'être plus fréquentable...)
- Thierry BOUDIGNON, L'Auberge Rouge, CNRS éditions, 2007



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 : 06/03/2023