

# Rando, spa et patrimoine du Massif Central, entre Mézenc et Velay

## FRANCE - MASSIF CENTRAL



Prendre son temps, ne pas marcher trop loin, observer, découvrir, visiter... voilà un résumé de ce séjour dans le sud-est du Massif Central. Ce séjour est une alternative aux séjours classiques où l'on marche toute la journée. Tout au long de la semaine, nous vous accompagnons en randonnée pédestre pour vous faire découvrir les différents aspects du Velay : le plateau du Lignon ou du Mézenc, les gorges de la Loire, les volcans du Mézenc et du Gerbier de Jonc... Nous prenons le temps de connaître ce pays, son histoire, sa géologie, d'observer la flore, de découvrir le patrimoine rural, castral et religieux... Chaque jour, une visite est prévue pour agrémenter la randonnée.

Au retour à l'hôtel, reposez-vous en bouquinant sur la terrasse, détendez-vous dans la piscine intérieure, profitez éventuellement du SPA.



8 jours / 7 nuits  
5 jours de marche et 1  
journée libre



6 à 15 personnes



En étoile



★★★



Hôtel



Code : 1415

### LES POINTS FORTS :

- Des randonnées encadrées par un accompagnateur du pays et adaptées au groupe
- Des visites de musées, château, moulin... incluses dans le programme.
- La piscine intérieure chauffée en accès libre, l'espace remise en forme (sauna, jacuzzi, douche norvégienne) en option



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : ESTABLES

Nous vous accueillons le premier jour à l'hôtel aux Estables à partir de 16h. Après une journée de route ou de train, détendez-vous dans la piscine intérieure. Dîner après la réunion d'information prévue à 18h30.

### JOUR 2 : SUCS DES CHARTREUX ET SOURCES DE LA LOIRE : COMMENT LES MOINES ONT TRANSFORME LE PAYSAGE

Nous commençons la journée au cœur des Sucs des Chartreux. Cette courte randonnée nous permet de découvrir le territoire qu'ont choisi des moines chartreux au XIIe siècle pour s'installer. Cet endroit est riche en flore, nous prenons donc le temps pour la découvrir.

Après le pique-nique, nous effectuons un cours transfert en minibus pour rejoindre les sources de la Loire et le Gerbier de Jonc. Une jolie boucle nous permet d'en voir quelques-unes et de passer dans une belle hêtraie avec des arbres aux formes inhabituelles.

Après la randonnée, nous visitons une des fermes typiques du plateau ardéchois : soit celles de Clastres ou Philip (aux toits de genêts) ou celle de Bourlatier (à l'immense toit de lauzes).

 10km, 300m de dénivelée

### JOUR 3 : GORGES DE LA LOIRE : PREMIERES FORTIFICATIONS AU BORD DE LA TRES JEUNE LOIRE

Nous nous éloignons un peu des Estables en minibus pour nous diriger vers les Gorges de la Loire. Nous découvrons aujourd'hui les premières fortifications construites au bord de la Loire, depuis sa source. Le circuit du matin nous fait passer à la maison forte du Cros de Lafarre et à la tour de Mariac, construites de chaque côté de la Langougnole, affluent de la Loire. Nous passons par un très joli point de vue sur les gorges de la Loire. L'après-midi, nous partons faire un circuit au château d'Arlempdes, considéré comme le premier château de la Loire. Du haut d'une ancienne cheminée volcanique dotée de superbes orgues, il domine la Loire qui serpente tout autour. Au XVIe siècle, la célèbre Diane de Poitiers fut Dame d'Arlempdes. Au cours de la randonnée, nous visitons ce château.

 10km, 380m de dénivelée (possibilité de raccourcis)

### JOUR 4 : CHAUMIERES DU PLATEAU DU MEZENC : ARCHITECTURE TRADITIONNELLE ET RESSOURCES LOCALES

Cette journée nous permet de découvrir dans le détail l'architecture des hauts-plateaux. Celle-ci est bien entendu adaptée au climat et à la géologie locale. Nous voyons notamment de nombreuses chaumières, couvertes comme autrefois de paille de seigle. Il en reste principalement dans les hameaux de Bigorre et Les Maziaux, hameaux traversés à pied le matin, et dans le village de Moudeyres où nous passons l'après-midi. En cours de randonnée, nous visitons la magnifique ferme des Frères Perrel, à Moudeyres.

 10km, 300m de dénivelée



## **JOUR 5 : JOURNEE LIBRE**

En milieu de semaine, cette journée libre vous permettra de vous reposer, de découvrir les alentours ou la ville du Puy en Velay.

Vos hôtes pourront vous aider à préparer votre programme, par exemple :

Un circuit de randonnée à partir de l'hôtel à faire en libre (sans guide),

Un circuit vélo à faire avec des vélos à assistance électrique (VAE), en location à l'office de tourisme des Estables,

Des idées de visites dans les environs (ferme éco-musée des Frères Perrel, musée des croyances populaires, parc de la Lauzière du Lac Bleu, forteresse de Polignac...),


Une découverte de la ville historique du Puy en Velay avec notre topo (cathédrale, point de départ des pèlerins pour Saint-Jacques de Compostelle, chapelle romane Saint-Michel d'Aiguilhe construite au sommet d'une ancienne cheminée volcanique...).

Un pique-nique individuel vous sera fourni. Pour finir la journée, vous pourrez prévoir un massage à l'hôtel, grâce aux mains expertes de Virginie (avec supplément). Dîner à l'hôte.

## **JOUR 6 : PLATEAU DU LIGNON : PROTESTANTISME ET RESISTANCE**

Notre minibus nous emmène aujourd'hui un peu plus au nord du plateau du Mézenc, sur les hauts-plateaux du Vivarais Lignon. Nous sommes aujourd'hui sur les terres protestantes, là où la population s'est massivement convertie à la religion calviniste au XVI<sup>e</sup> siècle.

Le matin, nous marchons près du Mazet et passons à l'église de Saint Voy, église aujourd'hui œcuménique mais qui changea plusieurs fois de type de culte, tantôt protestant, tantôt catholique. L'après-midi, nous nous rendons au Chambon-sur-Lignon. Nous découvrons la particularité de ce village et des environs : pendant la Seconde Guerre Mondiale, de nombreux enfants juifs ont été cachés et sauvés dans les fermes isolées. Le village est devenu à ce titre un village de Justes. Après la randonnée, nous visitons le Lieu de Mémoire, qui retrace toute cette histoire.

 10km, 250m de dénivelée

## **JOUR 7 : MONT MEZENC : PANORAMAS DEPUIS LE PLUS HAUT SOMMET DU SUD DU MASSIF CENTRAL**

Pour terminer la semaine, nous montons au sommet du Mont Mézenc. Même s'il est le plus haut sommet de la Haute-Loire et de l'Ardèche, il n'en demeure pas moins un sommet relativement facile. En effet, le point de départ de la randonnée se situe suffisamment haut pour ne pas avoir à monter trop longtemps. Et là-haut, c'est un magnifique panorama qui nous attend : si le temps est dégagé, nous pouvons voir toute la chaîne des Alpes et les sommets du Massif Central. Emotion garantie !

L'après-midi, nous finissons par une randonnée facile autour du rocher de Rechausseyre et nous profitons de jolis panoramas sur le village des Estables et le Mont Mézenc. Puis nous visitons la maison de la béate de la Vacheresse. La béate était une laïque qui enseignait aux enfants les rudiments de l'école et surtout le catéchisme. Les béates ont été très nombreuses en Velay du XVII<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup> siècle, et les habitations qu'elles occupaient ont été souvent plutôt bien conservées.

 9km, 340m de dénivelée

## **JOUR 8 : ESTABLES**

Dispersion le dernier jour après le petit-déjeuner. Si vous n'êtes pas pressés de rentrer chez vous, nous pouvons vous conseiller une dernière activité ou visite pour prolonger votre séjour.

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

En fonction de la météo et des périodes d'ouverture des musées, d'autres circuits peuvent vous être proposés. Votre accompagnateur choisira le programme le plus adapté. Voici d'autres possibilités de randonnées et visites :

- Patrimoine du Chapeuil - Meygal : le patrimoine vernaculaire, le « patrimoine de tous les jours ». Randonnées : Château et moulins du Chapeuil / Monedeyres et moulin de Guérin. Visite du moulin de Guérin pendant la randonnée.
- Mont Mézenc : sommet de la Haute-Loire et de l'Ardèche, entre plateau du Velay et vallées encaissées des Boutières. Randonnées : Mont Mézenc / Mont Chaulet et Roches des Cuzets. Visite de la maison de béate de la Vacheresse après la randonnée.
- Balcons du Monastier-sur-Gazeille : installation des moines pendant le haut Moyen-Age. Randonnée à la journée au départ du Monastier. Visite Espace Culturel Européen ou Musée des Croyances Populaires et église abbatiale après la randonnée.
- Eglises romanes : églises rurales, architecture et matériaux locaux. Randonnées : Roffiac et lac de SaintFront / Chapeuil. Visite en cours de randonnée des églises de Saint-Front, Saint-Julien-Chapeuil et halte en bus à l'église de Champclause.

Si le programme doit être modifié, votre accompagnateur fera tout pour conserver la beauté, l'intérêt et la variété des circuits !

➤ 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.

➤ 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 :**

Possibilité de nombreuses séances de soins (voir la rubrique "option").

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

Randonnées faciles d'environ 4h dans la journée, réparties entre matin et après-midi. Sur la journée, la distance parcourue est d'environ 10km et le dénivelé est d'environ 300 à 400m.



### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Pas de difficulté technique particulière. Séjour adapté à ceux qui n'ont pas la condition physique pour marcher 6h par jour. La plus part du temps, un circuit est prévu le matin avec retour au bus pour le pique-nique et un autre circuit l'après midi avec une visite en cours ou en fin de randonnée. Un court transfert en bus peut être fait à midi pour rejoindre le point de départ de la randonnée de l'après-midi. Le but est de prendre le temps de marcher, de contempler, d'observer la flore, les paysages, la faune, d'écouter des histoires...

### **ENCADREMENT :**

Vous serez accompagnés pendant les 5 jours d'activités par Alexandre ou Maxime, deux accompagnateurs en montagne du pays. Votre accompagnateur saura 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 La Découverte, 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.

### **RESTAURATION :**

Les repas (petit-déjeuner et dîner) sont pris à l'hôtel, en table commune.

Christophe, cuisinier 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. Nos tarifs sont étudiés pour un menu unique : si régimes spéciaux, UNIQUEMENT SUR DEMANDE AVANT LE DEBUT DU SEJOUR et avec un éventuel supplément de 7€ par jour. Pour information, nous n'acceptons ni boisson ni nourriture personnelle au bar et au restaurant.

Le pique-nique est composé d'une salade en portion individuelle mise sous boîte hermétique (fournie), de pain, de fromage et d'un dessert. Tout le matériel pour le pique-nique vous est fourni : assiettes, boîtes hermétiques, couverts.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.



### **TRANSFERTS :**

Pour les personnes désirant venir en train, un transfert en minibus est assuré à partir de la gare SNCF du Puy en Velay mais uniquement sur réservation et à heure fixe pour 30€ l'aller et le retour par personne.

- De 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.

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 personnes.

### **RENDEZ-VOUS :**

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

Pour l'accès en voiture ou en train, voir la rubrique "accès" à la fin de la fiche technique.

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 :**

Vous nous quitterez le samedi matin, après 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'heure indiquée lors de la réservation (en principe, arrivée à la gare vers 10h).



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

#### 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 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.

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
- Longitude (décimal): 4.161065
- Latitude (sexagésimal): N 44°54'17.67"
- Longitude (sexagésimal): E 4°9'39.84"

#### Co-voiturage

Sensibles à l'impact de nos séjours sur l'environnement, nous encourageons les participants au séjour qui viennent en voiture à pratiquer le co-voiturage. Si vous êtes covoitureur ou si vous cherchez un conducteur, n'hésitez pas à vous rendre sur le site [blablacar.fr](http://blablacar.fr)






---

### EN TAXI

---

Station de taxi à la sortie de la gare du Puy en Velay. Le tarif d'une prise en charge peut aller de 65 à 90€, en fonction de l'horaire, du jour et de l'état des routes l'hiver. Nous contacter pour avoir les coordonnées d'un taxi.




---

### EN NAVETTE

---

Actuellement, il n'existe aucune compagnie de bus qui propose un trajet jusqu'au Puy en Velay. Il est possible d'aller jusque Saint-Etienne au départ de Paris, puis il faut prendre un train jusqu'au Puy en Velay. Cependant, l'heure d'arrivée au Puy en Velay est incompatible avec la navette que propose l'hôtel (voir paragraphe « Accès en train »).




---

### EN TRAIN

---

Accès : 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 18h\*

Retour pour Paris :

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

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



## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

#### Privileges 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 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!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

#### Remise FFRP

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 le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- La pension complète du samedi soir au samedi matin suivant (hébergement en chambre double ou individuelle, les petits-déjeuners, pique-niques et dîners) ; nos tarifs sont étudiés pour UN MENU UNIQUE. Si régimes spéciaux, la demande doit être faite avant le début du séjour et avec un supplément éventuel de 7€ par jour
- L'accès à la piscine intérieure et à la douche multi-jets (aux horaires d'ouverture)
- L'accompagnement en randonnée
- Les entrées des musées, châteaux... proposés dans le cadre des activités organisées
- Nos idées de découverte pour la journée libre
- Les transports sur place pour les activités organisées

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transfert gare / hôtel en navette (30€ par personne A/R payable en 1 seule fois)
- L'accès à l'espace remise en forme (sauna, jacuzzi, douche norvégienne)
- Les massages et séances de relaxation
- Les visites éventuelles de musées pendant la journée libre
- Les boissons prises à l'hôtel, au bar et à table, les extras
- Les dépenses personnelles
- La taxe de séjour (adulte uniquement)
- Le supplément chambre individuelle éventuel
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon 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 :**

- Transfert gare / hôtel en navette : 30€ par personne A/R payable en 1 seule fois lors de la réservation.
- Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour les personnes seules, sauf si les personnes seules souhaitent partager leur chambre.

Vous pouvez profiter de notre 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 (13 €/pers) ou à la semaine à volonté (58 €/pers).
- Séances de massage : plusieurs durées (sur réservation) : 30mn (55€/pers), 45mn (65€/pers) ou 1h (75€/pers).
- Séances collectives de relaxation de 45mn (17€/pers, minimum 3 personnes).
- Forfait bien-être 120€, incluant l'accès à l'espace bien-être (sauna, jacuzzi, douche norvégienne) pour toute la semaine à volonté, une séance de relaxation collective de 45mn, un massage ressourçant de 45mn.
- Forfait remise en forme 58€, incluant l'accès à l'espace bien-être (sauna, jacuzzi, douche norvégienne) pour toute la semaine à volonté.

Nous attirons votre attention sur le fait que nous demanderons pour tout prêt ou location de linge pour le bien-être une caution (35€ peignoir de bain, 15€ la robe de bain et 10€ le drap de bain). Cette caution vous sera rendue au retour du linge sous réserve que celui-ci soit en bon état. (soyez vigilants avec les huiles essentielles...)

## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **BAGAGES :**

1 sac à dos de randonnée (d'environ 30 litres)



## **VÊTEMENTS :**

Vêtements (liste pour la saison estivale, valable de mai à octobre). 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.

- ✓ Veste imperméable, coupe-vent et respirante (type Gore-Tex)
- ✓ Pantalon de marche (jeans déconseillés)
- ✓ Pantalon léger
- ✓ Sous-vêtements respirants
- ✓ Veste en polaire fine ou en duvet
- ✓ Veste en polaire épaisse
- ✓ Plusieurs paires de chaussettes de randonnée
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée montantes ou semimontantes récentes (un bon maintien des chevilles est important). Chaussures basses déconseillées. Après quelques années, même lorsque les chaussures ont peu servi, les semelles peuvent se décoller complètement.
- ✓ 1 chapeau ou une casquette (pour éviter les insolations)
- ✓ Gants légers et bonnet (en cas de mauvais temps)
- ✓ 1 tenue de rechange confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures pour le soir
- ✓ 1 cape de pluie ou poncho
- ✓ 1 paire de guêtres
- ✓ 1 maillot de bain
- ✓ 1 serviette de piscine
- ✓ 1 petite serviette légère si on se mouille les pieds dans une rivière au pique-nique
- ✓ 1 paire de sandales pour une hypothétique traversée de rivière en cours de randonnée.

## **MATÉRIEL :**

- ✓ 1 gourde d'1.5 litre minimum (surtout pour la journée avec pique-nique emporté)
- ✓ Lunettes de soleil
- ✓ Crème solaire
- ✓ Une couverture de survie (c'est léger, peu volumineux, pas cher, mais ça peut être très utile)
- ✓ 1 paire de bâtons de randonnée télescopiques
- ✓ Appareil photos
- ✓ Jumelles
- ✓ Fil et aiguilles de couture (au cas où)
- ✓ Un petit sac poubelle pour ramener vos déchets (mouchoirs...)
- ✓ Un sifflet (pour signaler sa présence de loin si on s'égare)
- ✓ A ne pas oublier dans le sac-à-dos : un portefeuille léger avec un peu de monnaie + carte d'identité + carte Vitale.

## **PHARMACIE :**

- ✓ Une pharmacie personnelle (élastoplaste, double peau contre les ampoules, désinfectant, pansements...).

De nombreux produits ou médicaments ne peuvent être administrés que sur prescription médicale (doliprane, bétadine...). L'accompagnateur ne pourra donc pas vous les donner, sauf sur ordre du SAMU en cas d'urgence. Il vaut donc mieux prévoir.

## 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 votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

## INFORMATIONS DESTINATION

### GÉOGRAPHIE :

A la limite de la Haute-Loire et de l'Ardèche, au pied du Mont Mézenc (Géant des Cévennes à 1753m), le village des Estables est la plus haute commune du Massif Central à 1340m. De mai à octobre, de nombreuses activités sont proposées en plus de la randonnée : VTT, parcours d'escalarbre, 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.

### ADRESSES UTILES :

- Massif Central : [www.inforoute-massif-central.fr](http://www.inforoute-massif-central.fr)
- Haute-Loire : 0 811 651 897- [www.inforoute43.fr](http://www.inforoute43.fr)
- Loire : 04 77 34 46 06 – [www.inforoute42.fr](http://www.inforoute42.fr)
- Ardèche : 04 75 65 52 52



## 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](mailto: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](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 23/06/2022