

ARDECHE

Du Mézenc aux gorges de la Loire

8 jours / 7 nuits / 5 journées de randonnée / 1 journée libre



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

En milieu de semaine, une journée libre vous permettra de vous détendre ou de découvrir la région sous un autre angle.

En randonnée, un ou deux groupes de niveau seront constitués, en fonction du nombre de participants. S'il y a deux groupes, tout le monde se retrouve à midi pour le pique-nique. Celui-ci est le plus souvent amené par un de vos hôtes en minibus, ce qui offre la possibilité aux plus fatigués de rentrer à l'hôtel après le déjeuner. En fin d'après-midi, de retour à l'hôtel, vous pourrez vous détendre dans le sauna ou le jacuzzi (nouveau hiver 2016), nager dans la piscine intérieure chauffée, boire un verre sur la terrasse, jouer au billard ou au ping-pong...

Nous nous occupons des transferts en minibus pour vous amener au départ des randonnées.

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Accueil le premier jour à l'hôtel La Découverte aux Etables à partir de 16h. Après une journée de route ou de train, détendez-vous dans notre piscine intérieure. Dîner après la réunion d'information.

JOUR 2 : Randonnée des Roches de Borée

En passant par le plateau d'Echamps, sorte de monde suspendu, et les Sucs des Boutières, nous vous accompagnons jusqu'à la chapelle de Soutron, perchée en haut d'un ancien volcan, magnifique belvédère sur les Boutières.

Après la rando, testez notre sauna et douche norvégienne* (seau d'eau froide), avant de passer à table. (*avec supplément)

JOUR 3 : Randonnée du Mont Mézenc et du Cirque des Boutières

C'est l'ascension du sommet de l'Ardèche et de 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'offrira à vous ! Sans compter les sommets du Massif Central... Le pique-nique vous sera amené avec le minibus.

Arrivé aux Etables, nagez dans notre piscine ou flânez dans le village. C'est vous qui voyez ! Dînez ensuite à la table commune de notre restaurant. Avant de vous coucher, nous vous proposerons un diaporama "maison" sur le massif du Mézenc.

JOUR 4 : Randonnée sur les marches de géants de Saint-Clément

Nous irons à Saint-Clément, village perché sur douze anciennes coulées de lave empilées. C'est encore une fois un superbe panorama qui vous attend ! Le pique-nique est amené par le minibus.

De retour à l'hôtel, pourquoi ne profiteriez-vous pas d'un bain dans le jacuzzi*, avant de dîner au restaurant ?

*avec supplément.

JOUR 5 : Journée 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 Etables
- des idées de visites dans les environs (ferme écomusée 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'hôtel

JOUR 6 : Randonnée dans les Gorges de la Loire

Nous suivrons la Loire dans sa partie la plus sauvage. Vous pourrez goûter l'eau de la Source ferrugineuse de Bonnefond. Le pique-nique, emporté dans le sac-à-dos, vous permettra de faire une halte au bord de l'eau.

De retour à l'hôtel, vous pourrez bénéficier d'une séance de relaxation collective (avec supplément).

Dîner à l'hôtel.

JOUR 7 : Randonnée des Moulins du Chapeuil

Lors de cette randonnée "patrimoine", nous verrons 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 vous amènerons le pique-nique avec le minibus au pied du Suc de Chapeuil. Si vous êtes fatigués, vous pourrez donc rentrer à l'hôtel avec le minibus après le pique-nique.

Un retour un peu plus tôt aux Etables vous laissera 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 vos compagnons de randonnée. Pour prolonger la soirée ensemble, n'auriez-vous pas envie de faire une partie de pétanque sur notre boulodrome ?

JOUR 8 : Dispersion le dernier jour après le petit-déjeuner.

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.

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

En cas de changement de catégorie d'hôtels du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous serez prévenus à l'avance et ne donneront droit à aucune compensation financière.

FICHE PRATIQUE :

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

- Niveau MOYEN « lièvres » : 15 à 18 km, 500 à 700 m de dénivelé, 5 à 6 heures de marche.
- Niveau MOYEN « marmotte » : 12 à 16 km, 300 à 500 m de dénivelé, 5 à 6 heures de marche.

Le séjour s'adresse à des personnes ayant un entraînement physique occasionnel ou régulier.

Les séjours ne sont pas adaptés aux enfants de moins de 12 ans.

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé

GROUPE : de 6 à 15 personnes

HEBERGEMENT : Vous serez hébergés à l'hôtel***La Découverte, en chambre double ou individuelle. Les repas (petit-déjeuner et dîner) sont pris à l'hôtel, en table commune.

TRANSFERT : Pour les personnes désirant venir en train, un transfert en minibus est assuré à partir de la gare SNCF du Puy mais sur réservation et à heure fixe (du Puy aux Etables : le jour 1 à 17h20 au plus tard), (des Etables au Puy en Velay : le jour 8 pour le train partant à 10h43 – Départ de la navette à 09h15). **A réserver et à payer à l'inscription : 25€ (par personne A/R)**

RENDEZ-VOUS : Les séjours se déroulent du samedi en fin d'après-midi au samedi suivant après le petit-déjeuner. Accueil le premier jour à l'hôtel entre 16 h et 18 h (pot d'accueil à 18 h 30). En cas de problème ou de retard, merci de nous contacter au **04 71 08 30 08**

DISPERSION : le dernier jour après le petit-déjeuner , entre 9 h et 10h

Le supplément "single" (chambre individuelle) est obligatoire pour les personnes seules

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 de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

LE 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);
- l'accès à la piscine intérieure et à la douche multi-jets (aux horaires d'ouverture)
- l'accompagnement en randonnée
- nos idées de découverte pour la journée libre
- les transports sur place pour les activités organisées

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- l'assurance annulation et rapatriement
- le transfert gare / hôtel en navette,
- l'accès à l'espace remise en forme (sauna, jacuzzi, douche norvégienne)
- les visites éventuelles de musées
- les boissons prises à l'hôtel, au bar et à table, les extras
- la taxe de séjour (adulte uniquement)

ESPACE BIEN-ETRE :

Vous pouvez profiter de notre nouvel 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. Vous trouverez dans l'espace bien-être :

- une **piscine intérieure chauffée** ouverte été comme hiver, déjà existante (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) : 30 mn (55€/pers), 45mn (65 €/pers) ou 1h (75 €/pers).
- Séances collectives de relaxation de 45 min (17 €/pers, minimum 3 personnes).
- Forfait bien-être pour la semaine à 120 €/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.

ACCES A L'HOTEL



En voiture :

Conseil pour l'utilisation du GPS : pour la destination, saisir "LES Estables" (chez nous) 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.

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

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.



En train :

Depuis Paris Gare de Lyon :

- Départ TGV à 13H*
- Arrivée à Saint-Etienne à 15h45*
- Départ de Saint-Etienne TER à 15h55*
- 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
- Départ du Puy-en-Velay TER à 10h43*
- Arrivée à Saint-Etienne à 12h04*
- Départ de Saint-Etienne TGV 12h13*
- Arrivée à Paris Gare de Lyon à 15h00*

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

MATERIEL FOURNI

Tout le matériel pour le pique-nique est fourni : assiettes, boîtes hermétiques, couverts.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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.

Indispensable :

- 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 semi-montantes** récentes (un bon maintien des chevilles est important). Chaussures basses déconseillées. Attention : après quelques années, même lorsque les chaussures ont peu servi, les semelles peuvent se décoller complètement.
- 1 chapeau ou une casquette (pour éviter les insulations)
- gants légers et bonnet (en cas de mauvais temps)
- 1 tenue de rechange confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures pour le soir

Eventuellement :

- 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.

- 1 **sac à dos de randonnée** (d'environ 30 litres)
- 1 gourde d'1.5 litre minimum (surtout pour la journée avec pique-nique emporté)
- lunettes de soleil
- crème solaire
- 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.
- une couverture de survie (c'est léger, peu volumineux, pas cher, mais ça peut être très utile)
- à ne pas oublier dans le sac-à-dos : un portefeuille léger avec un peu de monnaie + carte d'identité + carte Vitale.
- 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)

NOTES PERSONNELLES :



En cas de problème de dernière minute, appelez :
en priorité au 07 77 08 14 68