

Dominique CHABAL
6 allée des groseilliers-Saint Blaise
BRIANCON 05 100
tel:/fax : 04 92 21 12 60
e-mail : contac@dominiquechabal.com
site : dominiquechabal.com

« FUGUES EN MONTAGNE »
encadrement
raids et séjours en montagne
à pied, en skis de fond, en raquettes

Sophrologue

RANDONNEES CEVENNES-MONT LOZERE

23 au 29 août 2020 (7j, 6 nuits)

LIEU : Bagnols les Bains, petite bourgade nichée en haute vallée du Lot à 913 mètres d'altitude (20km de Mende) sera notre base d'exploration vers la Margeride, le Mont Lozère (sources du Tarn) et les Grands Causses. Nous sommes au coeur des Cévennes, seul parc national habité en permanence où la grande nature sauvage, l'homme et le temps se combinent pour offrir au voyageur une mosaïque de paysages d'une exceptionnelle variété. Des crêtes du Mont Lozère au creux des vallons, chaque village, chaque roche de granit, de schiste ou de calcaire, témoigne d'une histoire ancienne, riche, rude aussi mais toujours vivante et actuelle et d'une nature où la terre et l'eau sont omniprésentes. Nous déverrouillerons pour vous les portes des mystères cévenoles et auront à coeur de vous faire découvrir chaque jour une nouvelle palette de paysages sur les traces de Stevenson et de Modestine, son ânesse légendaire. Et puis, la Lozère tout comme le massif central, c'est aussi une gastronomie dont la réputation n'est pas à faire ; c'est une table généreuse et goûteuse à base de produits frais et locaux que nos hôtes, enfants du pays, nous concocteront avec passion. Hôtel** avec piscine, espace bien être.

DATES : dim. 23 août au repas du soir au sam. 29 août 2020 après le petit déj. (7 jours, 6 nuits).

NIVEAU : moyens marcheurs « contemplatifs » : randonnées de 3h30 à 4h00, dén. 350m maxi, 8 à 12 km + visite patrimoine possible après la rando sur les sites qui seront sur notre route.

Ce séjour est spécialement réservé aux seniors. Bienvenue aux plus jeunes bien sûr mais priorité aux plus lents pour le rythme de marche ! Les randonnées s'effectuent sur du terrain de moyenne montagne c'est à dire de bons sentiers confortables, forêts et alpages...mais tout de même des montées et des descentes et un peu de distance sur terrain doux !! Altitude 1700m maxi. La plupart des randos sont des circuits que l'on peut allonger ou réduire à volonté en fonction du groupe. Le rythme sera très tranquille laissant une large place à la découverte. Il suffit d'être capable de marcher à un rythme lent mais régulier pendant 3h30 à 4h00 heures avec de petites pauses. Une grande pause est prévue pour le pique-nique et l'incontournable sieste en pleine nature de préférence à l'ombre. Donc, même si vous n'êtes pas montagnard(e) dans l'âme, vous êtes bienvenu(e) sur le séjour. Afin que vous puissiez en profiter pleinement, nous vous conseillons un minimum d'entraînement avant votre départ : effectuer vos petits déplacements quotidiens à pied, y compris monter vos escaliers, marcher à bonne allure dans un parc une à deux fois par semaine, nager si cela vous est possible ou tout autre pratique sollicitant un minimum l'activité cardio respiratoire. Vous ne porterez que vos affaires de la journée dans votre sac à dos. Les déplacements localement en voiture seront limités car l'hôtel assure certains transferts.

HEBERGEMENT

J1 à J7 après le petit déjeuner : hôtel** de montagne au coeur de la vallée du Lot. Chambres confortables de deux personnes avec SdB et WC. Terrasses, jardin, parking privé, salon, bar, **espace bien être** et **piscine intérieure chauffée accessibles sans supplément**. Etablissement familial, cuisine de qualité, généreuse et soignée. Une à 2 single avec supplément (+150€/pers/séj.)

Attention : aucune inscription ou demande de votre part ne sera prise en compte directement par l'hébergement qui n'est pas en charge du planning ni de l'organisation de ce séjour.

RANDONNEES CEVENNES-MONT LOZERE 2020

ENCADREMENT : accompagnatrice(teurs) en montagne diplômée(s) d'état connaissant bien la région.

ACCES : en voiture, Attention il y a plusieurs villes qui s'appellent Bagnols en France. Demandez à vos GPS, "**Bagnols les Bains**" dans la Lozère (code postal 48190), haute vallée du Lot.

Gare SNCF d'accès : Bagnols/Chadenet par Clermont Ferrand ou par Nîmes. Si vous arrivez par le train, nous pouvons venir vous chercher. Pensez à nous avertir à l'avance de votre heure d'arrivée.

DEROULEMENT :

J1 : accueil à Bagnols les Bains à partir de 18h00 (les coordonnées de l'hôtel seront communiquées à l'inscription). Accueil, Installation, présentation du séjour, repas du soir.

J2 : Randonnée à la découverte des villages des flancs du Mont Lozère et de leurs traditions. Ces hameaux et villages ont en commun l'existence d'un patrimoine usuel important, reflet d'une vie villageoise et rurale intense. Les clochers de tourmente rythmaient autrefois l'activité du hameau et servaient de repères sonores lorsque les voyageurs à pied étaient pris dans la tourmente en plein hiver.

J3 : Randonnée à la découverte des sources du Tarn au creux d'une immense combe, dans un ensemble de tourbières qui assurent un débit important à la rivière dès son premier kilomètre. Découverte également de la ferme de Mas Camargue, écomusée du Mont Lozère et du territoire des Templiers. Suivant groupes, ascension du Pic Cassini (1680m) avec vue sur les Alpes par beau temps et descente en suivant le Tarn jusqu'au Pont de Montvert 975m (haut lieu du protestantisme)

J4 : **Journée « relax »** : visites, excursions, découvertes au choix

* Descente en gabarre (barque) sur le Tarn commentée par les bateliers de la Malène pour **une fantastique découverte des gorges jusqu'au défilé des Détroits** que l'on ne peut pas voir depuis la route (8km, environ 1h00). Ce moyen de locomotion était le seul utilisé autrefois avant la création de la route pour les échanges commerciaux entre le haut Tarn et la basse vallée qui débouche à Millau. **Tarif environ 20 à 25€/pers. Réservation obligatoire voir sur le bulletin d'inscription.**

* Visites : Sainte Enimie (gorges du tarn), Mende (ville historique), parc des loups du Gévaudan.

* Sur le Causse Méjean : Aven Armand, écomusée de la ferme Caussearde, belvédère des vautours

J5 : randonnées au **château de Tournel** qui se dresse en barrière défensive au-dessus du Lot. S'il n'en subsiste aujourd'hui que des ruines, la randonnée pour y accéder reste un magnifique parcours en belvédère au-dessus de la rivière passant aussi par le très beau village de Saint Julien du Tournel (églises romanes du XI et XIIème siècle)

J6 : traversée des crêtes du Lozère par le Pic de Finiels (1699m), sur les traces de l'écrivain Robert Louis Stevenson et de son ânesse Modestine au XIXème siècle. Point culminant du Mont Lozère, ces hautes terres d'estive ont longtemps constitué une barrière suffisante pour limiter les contacts économiques et culturels entre le versant sud (Cévennes protestantes) et le versant nord (Margeride catholique). Par beau temps on peut y découvrir un panorama qui va des Alpes à la Méditerranée sur des espaces très ouverts et riches en flore et faune.

J7 : fin de séjour après le petit déjeuner. Pour ceux qui désirent découvrir plus à fond les Cévennes sur le versant sud, il est intéressant de finir le séjour par une visite du Causse Méjean (Aven Armand, ferme caussearde, belvédère des vautours) ou le Mont Aigoual. A faire évidemment si vous ne l'avez pas fait le J4.

NB : les lieux de randonnées, temps de marche et dénivelés sont donnés à titre indicatif et n'ont pas valeur de contrat. L'organisation se réserve le droit de modifier ce programme quelle qu'en soit la cause (météo, niveau technique des participants, conditions exceptionnelles liées au milieu visité, etc...) et l'accompagnateur du séjour reste le seul juge des conditions extérieures qui peuvent l'amener à changer l'itinéraire à tout moment dans un souci de qualité du séjour et de sécurité.

RANDONNEES CEVENNES-MONT LOZERE 2020

Tarif du séjour tout compris (hébergement+encadrement) : 625€/pers/séjour

Ce tarif comprend

- * l'hébergement en **demie-pension** de J1 au repas du soir à J7 après le petit déjeuner dans les conditions stipulées au § « hébergement » soit 6 nuits en hôtel en chambres de 2 personnes.
- * la taxe de séjour obligatoire
- * l'encadrement de J1 à J7 par des accompagnateurs en montagne diplômés d'état aux conditions stipulées aux § encadrement et § tarifs .
- * certains transferts avec le bus de l'hôtel pour aller sur les départs de randonnées ou en revenir.
- * l'accès à la piscine et aux équipements de l'hôtel
- * une soirée avec une apicultrice et une séance de découverte collective de la sophrologie (facultatif)
- * les frais de déplacement, de pension et repas de midi des accompagnateurs en montagne
- * les frais de préparation, réservation et coordination du séjour

Ce tarif ne comprend pas

- * les boissons, le vin à table et autres dépenses personnelle
- * les **piques-niques** à la charge de chacun : épicerie et dépôt de pain situés à côté de l'hôtel **OU** pique-nique complet (12 €) à commander à l'hôtel au jour le jour. Le pique-nique de l'hôtel comporte : salade composée, viande froide, terrine de légumes ou charcuterie, œuf, fromages, fruits, biscuits, chocolat, thé ou café. Assiettes, boites, couvert, gobelet, thermos.
- * **tout transport** autre que ceux prévus dans le programme pour aller sur les départs de randonnée (voitures personnelles + mon véhicule +bus de l'hôtel) et les trajet AR de votre domicile à Bagnols.
- * le supplément single chambre individuelle et salle de bain privative : **150€/pers./séjour**
- * les prestations de **visites patrimoine**, bateliers de la Malène, toute animation non prévue au programme.
- * **l'assurance secours en montagne et rapatriement**. Attestation d'assurance obligatoire avec votre bulletin d'inscription.

Ci-dessous déroulez la page jusqu'en bas : bulletin d'inscription et conditions générales et liste de matériel préconisé

BULLETIN D'INSCRIPTION - CEVENNES 2020



NOM :
PRENOM :
ADRESSE.....
e-MAIL.....
Tel/Fax :

Je désire m'inscrire au séjour suivant : Tarif :

Dates : du dimanche 23 août 18h00 au samedi 29 août 2020 (après le petit déjeuner)

ACOMPTE : 200€ à l'ordre de D. CHABAL, Fugues en Montagne

OPTIONS * : (**rayer les mentions inutiles et à compléter obligatoirement*)

- | | |
|---|---------|
| 1) je réserve une chambre avec lit de couple (« matrimoniale ») | OUI-NON |
| 2) je réserve une chambre à deux lits séparés | OUI-NON |
| 3) je réserve une chambre à trois personnes | OUI-NON |

Pour faciliter l'organisation, merci de préciser le nom de la (des) personnes qui partagent votre chambre :

.....

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 4) je réserve une chambre single (avec supplément) | OUI-NON |
| 5) je réserve le pique-nique de J2 (premier jour de rando) | OUI-NON (précisez le nombre) |
| 6) je participerai J4 à la descente en bateau des gorges du Tarn | OUI-NON (+25€/pers) |

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de déroulement et de vente du séjour ou du raid choisi et je les accepte. Mon état de santé me permet de participer à ce séjour ou raid dans les conditions stipulées sur la fiche technique.

ASSURANCE secours : j'ai vérifié que mon assurance me couvre bien pour les activités choisies dans leur pratique (responsabilité civile) et pour les éventuels frais de secours et recherche en montagne ainsi que le rapatriement. Je joins à mon bulletin d'inscription une photocopie de mon contrat d'assurance.

ASSURANCE annulation : j'ai bien noté qu'une assurance annulation facultative m'est proposée par l'organisateur (3,9 % du prix du séjour). Nous contacter plus d'un mois avant le début du séjour.

Je, soussigné(e), Mr ou Mme..... donne mandat à D. CHABAL (accompagnatrice en montagne) pour engager pour moi les frais annexes (hébergement et autres) afférent au stage choisi.

DATE et SIGNATURE précédées de la mention manuscrite "lu et approuvé"

Le présent bulletin tient lieu de contrat. A retourner à :

"FUGUES en MONTAGNE"

Dominique CHABAL, 6 allée des groseilliers - Saint Blaise

05 100 BRIANCON - Tel/fax : 04 92 21 12 60

mail: contact@dominiquechabal.com

Site : dominiquechabal.com

LISTE de MATERIEL PRECONISE

Séjour « en étoile »

(séjours de 4 à 6 nuits en gîte ou hôtel**)

Le « contenant » : sac à dos 25 à 30 l. doublé à l'intérieur d'un sac poubelle de la grandeur du sac. **Pas de sac plus petits** car ils n'ont pas des bretelles adaptées à un portage (même léger) de randonnée à la journée en montagne.

Sur vous pour marcher : * chaussures à tiges montantes et semelles vibram.

* pantalon de toile ample coton léger ou bermuda, short.

*NB : si vous marchez en short ou bermuda, vous devez **impérativement** avoir un pantalon long dans le fond de votre sac à dos en cas de venue rapide du mauvais temps et du froid **même en plein été** !*

* T-shirt coton ou sous vêtements techniques (genre Odlo, Icebreaker).

Contenu du sac à dos pour la journée :

* 2 sweats en tissu polaire léger (il en existe qui pèsent 200g, environ 25 € en magasin de sport) ou à défaut un pull de **lainage fin** + un sous - pull (thermolactyl, odlo, damart, ice-breaker) ou à défaut deux pulls de lainage fin. (de la vraie laine de mouton et pas du synthétique !

Il est préférable d'avoir deux vêtements fins « empilables » l'un sur l'autre qu'une grosse veste épaisse, lourde et souvent trop chaude.

Et si vous êtes frileux : une petite veste en **duvet légère**. Il en existe qui pèsent moins de 300g

* une cape de pluie **légère**. Facultatif : un sur-pantalon léger étanche.

* une veste coupe - vent : K-way ample (ne remplace pas la cape de pluie) ou veste en matière respirante (gore tex) avec capuche si possible.

* un foulard+ un bonnet et des gants fins. Chapeau de soleil, verres et crème solaires.

* maillot de bain pour les hébergements où il y a une piscine

* lunettes de vue de rechange.

* couteau+cuillère + boîte plastique hermétique+ **gourde d'un litre au moins**.

* Médicaments personnels, élastoplaste et double peau pour les ampoules.

* maillot de bain et serviette personnelle si vous souhaitez utiliser la piscine et l'espace bien-être

* Une petite fiole de votre boisson préférée ou un échantillon de votre spécialité locale, histoire de partager ce qui est bon !

L'encadrement fournit : sa bonne humeur, cartes, boussole, matériel technique, pharmacie de base.

Tenue pour le soir : la décontraction est de rigueur même dans les hôtels, nous sommes en montagne ! Pensez au confort et un peu au duillet et chaud.

Vêtements de rechange, pantoufles, « crocks » ou mules pour reposer les pieds.

Pique-nique : prévoyez un sac en toile pour le transport ou une boîte en plastique hermétique destinée à cela.

CONDITIONS GENERALES 2020

SEJOURS et RAIDS

LES TARIFS : Conformément à la législation en vigueur en France pour les opérateurs de voyage (n°IM005120002) , les prix sont indiqués en « tout compris ». Ce qui est compris dans le tarif et ce qui ne l'est pas est spécifié à la page « tarifs » de la fiche technique. Le montant des frais de réservation du séjour est avancé pour vous par l'organisateur Fugues en Montagne. Le **tarif** comprend aussi les frais de pension, de préparation et les frais de déplacement de l'encadrant. Une assurance annulation peut vous être proposée sur demande ainsi qu'une assurance rapatriement, frais de secours en montagne.

La fiche technique définitive du séjour et le bulletin d'inscription tiennent lieu de contrat.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour réserver votre séjour, **vous devez au préalable vérifier les disponibilités par téléphone ou par mail** et prendre une option valable huit jours. La réservation n'est effective qu'à réception du présent bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte (voir ci-dessous)

ACOMPTE : pour le montant voir les mentions particulières portées sur la fiche technique de chaque séjour. Il peut être réglé par chèque bancaire à l'ordre de : **Dominique CHABAL, Fugues en Montagne** ou par virement bancaire . Nous vous précisons les coordonnées bancaires à réception de votre bulletin d'inscription.

VERSEMENT du SOLDE : un mois avant le début du séjour ou à votre arrivée (suivant les indications portées sur la fiche technique). Le paiement peut se faire par chèque ou virement bancaire. Les coordonnées bancaires vous seront précisées à réception de votre bulletin d'inscription. Pas de paiement par carte possible pour le moment. Merci de votre compréhension. La location de matériel le cas échéant se paie à part, à votre arrivée.

ANNULATION de séjour

De notre part : si le séjour doit être annulé, remboursement de la totalité des sommes versées sans ouvrir droit à indemnité supplémentaire.

De votre part : 61 jours avant le début du séjour, remboursement des acomptes moins **70€** pour frais de dossier. Report possible sur un autre séjour dans les 12 mois qui suivent.

De 60 à 30 jours avant le début du séjour, la valeur de l'acompte est retenue.

De 29 à 8 jours avant le début du séjour, 50% de votre séjour est dû.

Moins de 8 jours avant le début du séjour, la totalité du prix est due sauf si vous trouvez un remplaçant.

Une assurance annulation facultative vous est proposée sur demande . Elle coûte 3,9 % du prix du séjour tout compris. En sus.

CHANGEMENT de PROGRAMME : l'organisateur se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause pour l'intérêt et la sécurité des participants.

ASSURANCE SECOURS-RAPATRIEMENT : vous devez vérifier que votre assurance vous couvre bien pour l'activité choisie dans sa pratique (responsabilité civile) et pour les éventuels frais de secours et recherche en montagne (intervention de l'hélicoptère parfois payante), rapatriement, compléments aux soins médicaux. Une attestation d'assurance vous est demandée. Une assurance annulation peut vous être proposée par l'organisateur sur simple demande.

SANTE : vous devez vous assurer que votre état de santé vous permet de pratiquer l'activité pour laquelle vous êtes inscrit dans les conditions stipulées sur la fiche technique du séjour (notamment altitude, longueur des étapes, conditions d'hébergement).

"FUGUES en MONTAGNE"

Dominique CHABAL, 6 allée des groseilliers - Saint Blaise

05 100 BRIANCON - Tel/fax : 04 92 21 12 6

E-mail : contact@dominiquechabal.com Site : dominiquechabal.com