

Massif Central : Rando et balnéo en Aubrac

Séjour remise en forme au départ d'un hôtel**

Randonnée Guidée

7 jours, 6 nuits

5 demi-journées de marche

Au cœur de l'Aubrac en Lozère, la station climatique et thermale de la Chaldette, située à 1000m d'altitude, répond aux exigences de tous ceux en quête d'épanouissement personnel et d'un séjour différent, dans un environnement riche d'un terroir authentique et naturel.

Durant ce séjour en étoile, au départ d'un hôtel** confortable à Nasbinals, nous vous proposons de découvrir en compagnie de votre guide, une terre riche de traditions et un patrimoine local, à travers des parcours faciles et variés en Aubrac.

L'après-midi sera consacré aux séances de balnéo, où vous profiterez de la nature bienfaisante de l'eau de la Chaldette, pour vous détendre et décompresser...

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80

Programme

Jour 1 : Début de séjour RANDO FORME EN AUBRAC

Accueil dans l'après-midi et installation à l'hôtel, à Nasbinals. Dès le premier soir, vers 19h00, le pot d'accueil donne le ton du séjour : rencontre avec votre accompagnateur, présentation de la région et des sorties...

Jour 2 au jour 6 : Les activités

La matinée est consacrée à la marche. Chaque jour, votre accompagnateur vous conduira à la découverte des différentes facettes du plateau de l'Aubrac, pays de transhumance en été : le patrimoine roman et le chemin des pèlerins de Saint-Jacques, la vallée du Bès et ses gorges par un chemin en corniche, le signal de Mailhebiau, point culminant du massif offrant une splendide perspective sur tous les massifs de l'Auvergne et des Cévennes, les tourbières et les lacs, les hêtraies...

Si certaines balades se réalisent au départ à pied de l'hôtel, d'autres nécessiteront un court pré-acheminement en minibus, afin de varier au maximum les paysages. Après le déjeuner (pique-nique « tiré du sac » ou déjeuner à l'hôtel selon les étapes et la météo).

L'après-midi se déroule à la station thermale de La Chaldette, pour une séance de balnéothérapie. La station est située à 14km de votre hébergement. Nichée dans un cadre naturel sur les rives du Bès, elle vous accueille dans un bâtiment tout confort et très esthétique, conçu par l'architecte Jean-Michel Wilmotte. La qualité de ses eaux est l'un des derniers témoignages du volcanisme très actif qui a régné dans la région. Les bienfaits de l'eau de La Chaldette sont connus depuis le Moyen-âge. Captée à 52 mètres de profondeur, elle jaillit naturellement à 35°C. Derrière les immenses surfaces vitrées qui donnent sur la vallée du Bès, vous profiterez du forfait remise en forme « Découverte » sur 5 demi-journées qui comprend :

- 5 accès à l'espace forme (piscine active, hamman ou sauna, solarium et salle de fitness)
- 1 soin d'hydrothérapie par jour : 1 douche sous affusion, 1 bain bouillonnant aux huiles essentielles, 1 douche au jet, 1 enveloppement localisé du dos, 1 modelage aux huiles
- 1 séance d'aquagym

Le transfert depuis le lieu de randonnée ou l'hôtel jusqu'à la station thermale est inclus dans la formule. Selon l'affluence à la station thermale, l'ordre des activités peut être inversé certains jours.

jour 7 : Fin de séjour

Une dernière balade dans la matinée, puis dispersion après le déjeuner.

Infos programme :

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, les guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80

Quelques précisions

Niveau

Facile. 3 heures de marche par jour en moyenne. Aucune difficulté technique. Les balades se déroulent entre 1000 et 1500 mètres d'altitude.

Âge minimum pour l'accès à la station thermale : 16 ans.

Prix

- Du 26/04/2009 au 11/07/2009 : Prix/pers en chambre de deux 629 €

- Du 12/07/2009 au 29/08/2009 : Prix/pers en chambre de deux 689 €

- Du 30/08/2009 au 26/09/2009 : Prix/pers en chambre de deux 629 €

- Du 27/09/2009 au 22/11/2009 : Prix/pers en chambre de deux 569 €

Le prix comprend :

L'hébergement en pension complète, les transferts locaux, l'accompagnement, 5 demi-journées au centre thermal de La Chaldette, transferts inclus.

Le prix ne comprend pas :

Les boissons, les assurances, les visites de sites, les transferts non prévus sur le programme.

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, vivant au pays.

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique.

Hébergement/nourriture

Hébergement :

Vous serez accueilli dans un hôtel confort **.

Vous serez hébergés en chambres de 2 personnes ou en single si vous vous inscrivez seul (selon les disponibilités), possibilité également de partager la chambre avec une autre personne qui s'inscrit seule. Toutes les chambres sont équipées de douche et WC ou bain et WC, téléphone, télévision.

Nourriture :

Au repas du soir, vous découvrirez la cuisine traditionnelle et toutes les saveurs du terroir : charcuterie de pays, aligot, truffade, bœuf d'Aubrac, la tarte Bastide...

Début/fin

Début : Le dimanche, à l'hôtel** à Nasbinals, à partir de 16h30.

Fin : Le samedi suivant, à l'hôtel à Nasbinals, après la randonnée.

Organisation

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos hébergements sur le séjour, de vos transferts comme marqué sur votre programme, d'un forfait remise en forme "Découverte" sur 5 demi-journées, ainsi que de l'encadrement des randonnées par un accompagnateur diplômé.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80

Durant le séjour :

Le matin, après le petit-déjeuner, vous partirez en randonnée, où votre guide vous fera découvrir des parcours variés à la découverte de l'Aubrac et son patrimoine local. Vous emporterez le pique-nique pour le repas de midi, dans votre sac, pour la journée.

La balnéothérapie :

LA STATION THERMALE DE LA CHALDETTE est situé à 14km de votre hébergement. Nichée dans un cadre naturel sur les rives du Bès, elle vous accueille dans un bâtiment tout confort et très esthétique, conçu par l'architecte Jean-Michel Wilmotte. La qualité de ses eaux est l'un des derniers témoignages du volcanisme très actif qui a régné dans la région. Les bienfaits de l'eau de La Chaldette sont connus depuis le Moyen-âge. Captée à 52 mètres de profondeur, elle jaillit naturellement à 35°C. Derrière les immenses surfaces vitrées qui donnent sur la vallée du Bès, vous profiterez du forfait remise en forme « Découverte » sur 5 demi-journées qui comprend :

- 5 accès à l'espace forme (piscine active, hamman ou sauna, solarium et salle de fitness)
- 1 soin d'hydrothérapie par jour : 1 douche sous affusion, 1 bain bouillonnant aux huiles essentielles, 1 douche au jet, 1 enveloppement localisé du dos, 1 modelage aux huiles
- 1 séance d'aquagym

Dates

Départ tous les dimanches du 26/04/2009 au 21/11/2009.

Nombre de participants

A partir de 6 jusqu'à 14 personnes

Accès

Gare SNCF d'Aumont-Aubrac, puis transfert possible jusqu'à l'hôtel (48).

Bibliographie

- L'Aubrac, tourisme et culture en Aveyron et Lozère, Editions du Beffroi, Millau, 1996
- L'Aubrac - Guide historique et littéraire, Michel Houglard Editeur.
- Etrangers sur l'Aubrac, Nicole Lombard, Editions du bon Albert.
- Aubrac, son monastère, ses forêts, ses pâturages, Paul Buffault, Rodez, Imprimerie de Carrère, 1903, BnF

Cartographie :

Carte Michelin 330 local : Cantal, Lozère au 1 : 150000

Infos pratiques

ACCÈS

- Par la route :

Si vous venez en voiture, vous serez accueillis directement à l'hôtel à Nasbinals, à partir de 16h30.

Parking devant l'hôtel.

Calculez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr.

- Par le train :

Gare d'Aumont-Aubrac.

Plus d'infos sur www.voyages-sncf.com.

Possibilité de transfert A/R (gare d'Aumont-Aubrac / hôtel), avec accueil par l'hôtelier à la gare. A réserver à l'avance et
Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80

moyennant un supplément de 25 €/pers (à régler sur place).

A emporter dans vos bagages

EQUIPEMENT CONSEILLÉ :

Bagages :

- 1 sac à dos de 20/25 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir une gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...

Vêtements :

- 1 pantalon de toile – short – T-shirts
- 1 pull chaud ou polaire
- 1 anorak ou veste Gore-Tex
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau
- chaussettes
- 1 tenue de rechange confortable pour l'étape (survêtement ou jogging)
- 1 paire de chaussures de randonnée
- 1 paire de chaussures légères

Matériel divers :

- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 gourde (isotherme de préférence)
- 1 paire de chaussures de randonnée chaudes et imperméables
- petite pharmacie personnelle (élastoplaste, tricoténil, crème protectrice pour la peau et les lèvres, etc...)
- carte d'identité

POUR LA REMISE EN FORME :

- 1 paire de chaussures de piscine antidérapantes
- 1 maillot de bain (shorts et caleçons de bains sont interdits)

Peignoir et serviette de bain fournis.

A votre service

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80