

## **Massif Central : Rando et gastronomie dans les Cévennes**

### ***Séjour en étoile, en hôtel\*\****

*Randonnée Guidée*

*6 jours, 5 nuits*

*4 jours et demi de marche*

A partir d'un hôtel\*\*, situé au coeur du village de Florac, associés à un chef cuisinier, nous vous proposons de découvrir la diversité des paysages, mais aussi de retrouver les plaisirs du goût en dégustant le soir, les plats typiques des Hautes Terres du Parc National des Cévennes.

Les Causses et ses agneaux de lait, les Cévennes son fromage de chèvres et ses châtaignes, le Mont Lozère et ses troupeaux de veaux, les Gorges du Tarn aux truites sauvages accueilleront vos pas...

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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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 GASTRONOMIQUE DANS LES CEVENNES

Rendez-vous à 14h00 à l'hôtel à Florac. Première balade autour de Florac pour vous mettre en jambes. Découverte de cette petite ville qui n'a guère changé depuis que R.L. Stevenson y fit étape avec son âne au siècle dernier. Dîner et nuit à l'hôtel.

### Jour 2 : Les Causses « De la ferme du Pradal, à la ferme de Mativet »

Presqu'île calcaire, cernée de canyons, le causse Méjean est un vaste plateau d'allure steppique, dont les paysages sont façonnés par l'homme depuis des millénaires. C'est le pays du mouton, et de l'habitat dispersé. Murets, clapas ou chazelles rythment les vastes étendues de pelouses sèches empreintes d'une activité pastorale. C'est un pays qui accueille le voyageur.

**Repas Causse du soir : Tomates farcies à la brousse de brebis, agneau du causse, fromage de brebis et en dessert une coupédate.**

### Jour 3 : Les Cévennes « Chemin de chèvres »

En Cévennes, les hommes ont su modeler, au cours des siècles, un environnement à leur mesure. A mi-versant d'un « serre » planté de châtaigniers, sur le replat d'un col ou en fond de vallées, villages et mas dressent de hautes bâtisses entourées de terrasses. Vous respirerez l'authenticité de ce pays qui inspira l'âme des Camisards.

**Repas Cévenol du soir : Salade de pélardon, daube de gibier, fromage de chèvre et en dessert gâteau à la châtaigne.**

### Jour 4 : Le Mont Lozère « Le sentier de Mas Camargue »

Mentionné dès le XVI<sup>e</sup> siècle et habité jusqu'en 1922, le Mas Camargues est un centre d'information du Parc. Autour des bâtiments actuels de ce domaine, exceptionnels par leur taille, le sentier résume toute la relation entre l'homme et la montagne. Vous y rencontrez tour à tour des pâturages, landes, forêts, tourbières, pelouses d'altitude fréquentées par les transhumants et le Tarn dont la source est toute proche.

**Repas Lozérien du soir : Tartine de jambon sec et cèpes, veau du Lozère, fromage de vache et en dessert soufflet glacé à la myrtille.**

### Jour 5 : Les Gorges du Tarn « De Castelbouc à Sainte Enimie, grand site national »

La marche à pied sur les sentiers de muletier et les barques sur le Tarn furent, dans les gorges, les seuls moyens de communication jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Au moyen âge, Sainte Enimie est une cité attractive située sur le tracé de la grande draille de l'Aubrac. Son abbaye draine les pèlerins, population qu'il faut accueillir et alimenter. La cité, considérée comme le fleuron des Gorges, prospère jusqu'à la Révolution. Dans l'après-midi, visite de Sainte Enimie avec un guide du patrimoine.

**Repas Gorges du Tarn du soir : Salade de fricandeau, truite, fromage de brebis et en dessert un blanc manger.**

### Jour 6 : Fin de séjour

Séparation après le petit-déjeuner à Florac.

Possibilité de prendre un car pour la gare SNCF d'Alès.

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

**Infos programmes :**

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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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**

Accessible à tous, 4h à 5h de marche par jour, de 8 à 15km par jour et 150 à 400 m de dénivelé par jour.

### **Prix**

- Du 01/01/2009 au 31/12/2009 : Prix/pers en chambre de deux 599 €

### **Suppléments/réductions :**

- Supplément chambre individuelle : 120 €/pers

### **Le prix comprend :**

L'hébergement en pension complète (5 nuits, 5 dîners avec vin compris, 5 petits déjeuners, 4 pique-niques avec produit du terroir bio), l'accompagnement.

### **Le prix ne comprend pas :**

Les boissons, les assurances, les visites de sites, les moyens de transports jusqu'à Florac et sur place.

### **Encadrement**

Accompagnateur en montagne diplômé et un guide du patrimoine pour la visite de Sainte-Enimie.

### **Portage**

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

### **Hébergement/nourriture**

#### **hébergement :**

Hôtel Logis de France\*\*, situé au coeur du village de Florac, en chambre double.

Possibilité d'être logé en chambre single, selon les disponibilités (Supplément 120 euros).

#### **Nourriture :**

Repas du soir au restaurant de l'hôtel.

Pique-nique bio le midi.

### **Début/fin**

Début : Le lundi à 14h00 à l'hôtel, à Florac (48).

Fin : Le samedi après le petit-déjeuner, à Florac (48).

### **Organisation**

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos hébergements sur le séjour, ainsi que de l'encadrement des randonnées par un accompagnateur diplômé.

### **Dates**

Du 08/05/09 au 23/05/09

Du 22/06/09 au 27/06/09

Du 13/07/09 au 18/07/09

Du 17/08/09 au 22/08/09

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

Du 07/09/09 au 12/09/09

### **Nombre de participants**

A partir de 6 jusqu'à 15 personnes

### **Accès**

Gare d'Alès, puis bus jusqu'à Florac (48).

### **Bibliographie**

- Dans les Cévennes, Le Mont Aigoual, de Lombardi et Chantal Chivas - Ed. Edisud
- L'image et le regard - Les Cévennes et la photographie 1870 / 1930, de Jean-Noel Pelen et Daniel Travier - Ed. Les Presses du Languedoc
- Les Cévennes de la montagne à l'homme, de Philippe JOUTARD - Ed. Privat - 1979
- Guide des Cévennes, Guide Gallimard - 1996

### **Infos pratiques**

#### **ACCES :**

- Par la route :

Autoroute A75 depuis Clermont-Ferrand - Sortie N°39 Le Monastier - Nationale 106 ALES-MENDE.

Distances entre Florac et quelques villes :

- Mende : 45 km (40mn)
- Nîmes : 110 km (1h40)
- Paris : 620 km (5h40)
- Lyon : 255 km (3h20)
- Clermont -Fd : 208 km (2h20)
- Millau : 78 km (1h15)

Calculez votre itinéraire sur : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [mappy.fr](http://mappy.fr)

- par le train :

Gare à ALES (78 km) ou MENDE (45 km)

Renseignements S.N.C.F - [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr)

LIGNE VERTE : N° 08 92 35 35 35

Gare de Mende : 04.66.49.00.39

Depuis ALES, ligne quotidienne ALES / FLORAC - Toute l'année

1 départ par jour du Lundi au samedi - Ne fonctionne pas les dimanche et jours fériés

Transports Reilhes Tel : 04 66 45 00 18 ou 06 60 58 58 10 ou 06 82 44 51 85

Horaires des bus (à vérifier auprès des transports Reilhes) :

-> ALES / FLORAC

Départ ALES à 11h45 - Arrivée Florac à 12h55

-> FLORAC / ALES

Départ Florac à 9h00 - Arrivée Alés à 10h20

- Par avion :

Site internet de l'aerodrome de Mende : [www.aerodrome-lozere.com](http://www.aerodrome-lozere.com)

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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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

La Lozère dispose d'un aérodrome principal : Mende Brenoux. L'aérodrome de Florac / Sainte-Enimie est restreint à l'usage des aéronefs basés et à ceux des aérodromes voisins.

- Sociétés de taxi :

- CEVENNES TRANSPORTS

Taxis - Autocars - Auto-école

88 TER av Jean Monestier - 48400 FLORAC

TEL : 04 66 45.02.45. ou 06.07.62.67.82

- TRANSPORTS REILHES

Autocars - Taxis

Av Jean Monestier - 48400 FLORAC

04 66 45 00 18 ou 06 60 58 58 10 ou 06 82 44 51 85

TEL : 04.66.65.19.88

- BLANC Frères

Service TAXI – AMBULANCES

90 av Jean Monestier - 48400 FLORAC

TEL 04 66 45 00 44 ou 06 68 52 03 66

## **A emporter dans vos bagages**

### **Votre bagage**

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport/hôtel).

### **Le sac à dos**

Pour une randonnée dite sans portage, prévoir un sac à dos de 30L minimum, pour transporter vos affaires personnelles de la journée et votre pique-nique.

### **Le fond de sac**

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

### **Les chaussures**

Les chaussures doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

### **Les vêtements**

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants

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

- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette

#### **Pour le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

#### **Petit matériel**

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

#### **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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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