

# Raquette et bien-être au pied du Mont Lozère



## *PRESENTATION*

Séjour en hôtel\*\* en étoile

7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

Venue du Grand Nord canadien et de l'Alaska, la technique des raquettes s'est révélée très bien adaptée aux pentes douces de la Lozère : un moyen de déplacement aisé en terrain enneigé. Aux sources du Lot, au pied de la montagne du Goulet et du mont Lozère, Bagnols-les-Bains offre des ressources inépuisables de randonnées en étoile. Durant ce séjour, nous partirons pour une marche de 10 à 14km à la découverte des environs.

# PROGRAMME

## Jour 1

Installation dans le petit village lozérien de Bagnols-les-Bains, au pied du mont Lozère, dans un hôtel "logis de France". Accueil, présentation du séjour autour du pot de bienvenue et dîner à l'hébergement. Nuit à l'hôtel.

## Jour 2

Randonnée à la découverte des villages des flancs du mont Lozère, et de leurs traditions. Les clochers de tourmente rythmaient autrefois l'activité du hameau et servaient de repère sonore. Pendant les longs mois d'hiver, la tourmente, vent rasant balayant la neige poudreuse, limitait les liaisons entre les villages et surprenait les voyageurs. Ils devaient leur salut au son de la cloche actionnée par les villageois, signalant la proximité d'un abri.

Nuit à l'hôtel.

4 à 5 h de marche.

Dénivelé plus : 250 m.

## Jour 3

Départ depuis le sommet du Goulet (1497m), massif qui forme une crête strictement parallèle au nord du Mt Lozère, dominant d'environ 400m les vallées situées de part et d'autre ; de nombreux cours d'eaux y prennent leur source, dont le Lot. Découverte du château du Tournel qui abritait dès le XIIème siècle la Baronnie du Tournel. Cette citadelle de schiste, désormais en ruines, dressée au-dessus du Lot, semblait imprenable. Découverte également du village de Saint Julien du Tournel et de son église romane du XIIème - XIIIème siècles.

5 heures de marche.

Dénivelé environ 300 m.

## Jour 4

Randonnée à la découverte du mont Lozère ouest et de ses quelques particularités naturelles : le granite et son érosion laissant apparaître, sur les versants des vallées et au fond de celles-ci, des chaos de blocs arrondis de granite ou même la roche massive. Cheminement par le Roc des Chiens Fous, la croix de maître Vidal et le chaos du Roc des Laubies (1562m).

4 à 5 heures de marche.

Dénivelé environ 300 m.

## **Jour 5**

Départ depuis le col de Finiels (1541m), randonnée à la découverte des sources du Tarn, qui prend sa source au creux d'une combe à plus de 1500m, dans un ensemble de tourbières qui assure un débit important à la rivière dès son premier kilomètre. Immersion complète dans le blanc où quelques pins à crochets résistent aux rigueurs du climat.

5 heures de marche.

Dénivelé environ 300 m.

## **Jour 6**

Randonnée à la découverte du pic de Finiels. En suivant "Les Montjoie", ces bornes de granite servaient et servent de balises pour repérer le chemin qui, en hiver, disparaît sous la neige. Au point culminant du mont Lozère (1699m), on peut y découvrir, par beau temps, un panorama qui va des Alpes à la Méditerranée.

5 heures de marche.

Dénivelé environ 250 m.

## **Jour 7**

Dispersion après le petit déjeuner.

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

NB : Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment, notamment de l'enneigement. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre les décisions nécessaires.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

A Bagnols-les-Bains le dimanche à partir de 16 h.

A l'hôtel à Bagnols les Bains, Pour les non motorisés possibilité de venir en train jusqu'à la gare de Bagnols / Chadenet.

Installation dans vos chambres.

Pot d'accueil et Bienvenue à 19 H

## Moyens d'accès

### En voiture :

De PARIS, A71 jusqu'à Clermont-Ferrand. Ensuite, A75 jusqu'à sortie 34. Puis N106 jusqu'à Mende et N88 direction Langogne - Le Puy. 10km après Mende, prendre la route de Villefort (D901) jusqu'à Bagnols. Carte Michelin 240, pli 3.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Parking : au parking de l'hôtel.

### En train :

Gare de Bagnols - Chadenet, ligne Marvejols - La Bastide - Saint-Laurent-les-Bains.

(Correspondance avec les lignes Paris/Clermont/Nîmes et Paris/Clermont/Béziers).

Veillez consulter la SNCF au 3635 ou sur Internet [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf) au moment de votre inscription

### Correspondance :

Transfert gratuit gare Bagnols - Chadenet / Hôtel.

Prévenir directement l'hôtel à l'avance de votre arrivée.

OFFICE DE TOURISME DE BAGNOLS : 04 66 47 61 13.

GARE SNCF DE MENDE : 04 66 49 00 39.

## **DISPERSION**

Fin du séjour : les chambres doivent être libérées le jour 7 au matin après le petit-déjeuner.

### **Extension**

Hébergement avant ou après le séjour (selon disponibilités) : Compter environ 70€/personne pour une chambre double twin en demi-pension (dîner + petit déjeuner).

## **NIVEAU**

### **2 chaussures**

Les randonnées sont de niveau facile et accessibles à tous. 4 à 5 heures de marche par jour, avec de faibles dénivelées (300 à 400 mètres).

## **HEBERGEMENT**

Hôtel\*\* : chambres doubles ou twin avec douches ou bain et WC.

Piscine intérieure chauffée sauna, bain à remous, espace détente.

Possibilité de chambre individuelle, suivant disponibilité et en supplément.

### **Nourriture**

Restaurant cuisine traditionnelle, repas pris à l'hôtel, pique-niques à midi.

## **GROUPE**

Départ assuré à partir de 4 participants.

Groupe limité à 14 personnes.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements**

- 1 pantalon solide et chaud,
- 1 pantalon léger,
- 1 paire de guêtres légères,
- chemise de laine ou sous-pull,

- polaire, cape de pluie ou veste type goretex,
- 3 paires de chaussettes de laine,
- 1 collant + 1 maillot de corps chaud,
- 2 paires de gants ou moufles,
- bonnet couvrant les oreilles,
- 1 paire de chaussures de randonnée chaude (pas de chaussures de type Moon Boots) + surchaussures imperméables,
- 1 tenue pour l'après- raquettes,
- 1 maillot de bain.

### **Matériel fourni**

Prêt d'une paire de raquettes et bâtons

## **ENCADREMENT**

Encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Transfert gare hôtel gratuit (depuis la gare de Bagnols-Chadenet).

Transferts sur site pour départ des randos.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Pas de portage de bagages juste le sac de la journée.

## **MATERIEL FOURNI**

Prêt d'une paire de raquettes et de bâtons.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Hébergement en chambre de 2 personnes avec douche ou bain et WC

Supplément single en fonction des disponibilités : 170 €

## LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en chambre double ou twin avec douche et WC, télévision, téléphone
- La pension complète (petit-déjeuner buffet, déjeuner ou pique-nique, dîner)
- **L'option balnéo comprenant 1 accès à partir de 16 h30** à l'espace thermal Aqua Calida (situé à 150m de l'hôtel)
- L'accès aux équipements de l'hôtel (piscine, spa et sauna)
- Les transferts en mini-bus sur départs des randonnées,
- L'accompagnement par un professionnel diplômé,
- Le dimanche un pot d'accueil à l'arrivée et le vendredi un repas dégustation d'aligot,

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- Les boissons
- La taxe de séjour à régler directement à l'hôtel
- Les prestations de bien-être à la carte.
- Les assurances
- Le Supplément chambre individuelle.
- L'option balnéo 2 ou 4 accès supplémentaires ou le forfait Stevenson.

# SPA THERMAL AQUA CALIDA

## DESCRIPTION

Le spa thermal Aqua Calida, situé à 150 mètres de notre hôtel, a fait l'objet durant toute l'année 2020 de travaux importants. Ces rénovations avaient différents objectifs parmi lesquels mettre en valeur le patrimoine de la station et revaloriser l'image des thermes romains. Quelle que soit l'option choisie, vous pourrez dans tous les cas profiter à minima des installations suivantes au sein du nouveau spa thermal :

- Bassin intérieur et extérieur en eau thermale
- Tisanerie
- Sauna infrarouge
- Sauna sel
- Douche de Runes (douche Niagara)
- Vaporium
- Frigidarium (partie des thermes où l'on peut prendre des bains d'eau froide).
- Caldarium (partie des thermes où l'on peut prendre des bains chauds).
- Douche locale
- Douche manteau

### Conditions d'accès

- Accès au SPA THERMAL les Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi et Vendredi à partir de 16h30.

### Tarif des différentes options

- 1 Accès au SPA THERMAL : compris dans l'offre de séjour.
- 2 accès supplémentaires au SPA THERMAL : 44 €
- 4 accès supplémentaires au SPA THERMAL : 88 €
- RITUEL STEVENSON : 204 €

Le rituel Stevenson comprend : 5 accès au spa thermal à partir de 16h30, 1 Bain Bouillonnant - 15 mn, 1 Illutation localisée genoux et chevilles - 15 min, 1 Modelage détente dos et jambes aux huiles essentielles - 20 mn.



