

Remise en forme à Bagnols les Bains

FRANCE - LOZÈRE



Nous parcourons les étendues sauvages, contemplons une faune et une flore préservées, découvrons un patrimoine protégé, les forêts et les vallées oubliées du parc national. Un grand bol d'air pur, de vrais moments de détente, une véritable immersion dans le vert!

À notre retour de randonnée, nous pouvons bénéficier de l'option balnéo au Spa Thermal Aqua Calida de Bagnols les Bains, situé à 150 mètres de notre hôtel.



7 jours / 6 nuits
5 jours de randonnée



6 à 12 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 12

LES POINTS FORTS :

- La station thermale réputée à 150m de l'hôtel (en option)
- L'accès libre à l'espace détente de l'hôtel
- La découverte à pied des villages des flancs du Mont Lozère



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : BAGNOLS LES BAINS

Installation dans le petit village lozérien de Bagnols-les-Bains, au pied du mont Lozère. Accueil et présentation de notre séjour autour du pot de bienvenue et dîner à notre hébergement.

JOUR 2 : MONT LOZERE - CLOCHERS DE TOURMENTE

Randonnée à la découverte des villages des flancs du Mont Lozère, et de leurs traditions. Les villages et hameaux du Mont Lozère 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 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.

▲ 4h30 de marche, +350m/-350m environ

JOUR 3 : LE CAUSSE DE MASSEGUIN - FORET DE LA LOUBIERE

Randonnée à la découverte du Causse du Masseguin. Un environnement pauvre et contraignant, où le bois d'œuvre et l'eau de pluie sont des biens précieux, a conduit les caussenards à créer une architecture typée. Fondée sur l'utilisation du seul matériau disponible, la pierre calcaire, omniprésente dans le bâti, elle utilise un mode de construction sur voûtes. Sur les Causses, nous trouvons des « chazelles », frustes bâtiments de lauzes, abris du berger sûres parcours à moutons. Nous voyons aussi beaucoup de clapas et murets. Ce sont les pierres extraites des champs qui sont assemblées en tas ou en murettes. Nous découvrons également la forêt de la Loubière, une des plus belles sapinières des Cévennes, où le sapin pectiné rare à l'état naturel, a été très répandu par les forestiers.

▲ 4h30 de marche, +350m/-350m environ

JOUR 4 : CHATEAU DE TOURNEL - SAINT JUMIEN DE TOURNEL

Randonnée à la découverte du château du Tournel qui abritait dès le XII^{ème} siècle la Baronnie du Tournel. Cette citadelle de schiste, dont il ne reste aujourd'hui que des ruines, dressée au dessus du Lot, semblait imprenable. Au pied des murs de pierres et des tours veillant sur la haute vallée se trouve l'ancien hameau du Tournel. Le château fut abandonné au XVII^{ème} siècle après la destruction d'une partie de ses fortifications ordonnée par Richelieu. Nous découvrons également le village de Saint Julien du Tournel, et de son église romane du XII^{ème} - XIII^{ème} siècle.

▲ 4h30 de marche, +350m/-350m environ

JOUR 5 : LES SOURCES DU TARN - FERME DE MAS CAMARGUES

Nous partons aujourd'hui à la découverte du Tarn, qui prend sa source au creux d'une combe, dans un ensemble de tourbières qui assure un débit important à la rivière dès son premier kilomètre. Au début de son cours, le Tarn est un ruisseau froid, aux eaux pures, acides et peu minéralisées.

Puis, nous découvrons également la ferme de Mas Camargues, écomusée du mont Lozère, et du territoire des Templiers. Les parcours et forêts du sommet du mont Lozère ont appartenu jusqu'en 1795 aux chevaliers de l'ordre de Saint Jean de Jérusalem, qui avaient installé la commanderie de Gap Francès au hameau de l'Hôpital. Leur propriété était bornée par des pierres plantées marquées de la croix de Malte, emblème de l'ordre.

▲ 4h30 de marche, +350m/-350m environ



JOUR 6 : SOMMET DE FINIELS - LES CRETES DU MONT LOZERE

Randonnée à la découverte du sommet de Finiels, point culminant du Mont Lozère. Les hautes terres d'estive du Lozère ont longtemps constitué une barrière suffisante pour limiter les contacts économiques et culturels entre les versants nord et sud. La crête sépare les Cévennes protestantes de la Margeride, catholique. Nous pouvons voir par beau temps, un panorama qui va des Alpes à la Méditerranée. Notre randonnée emprunte le GR 70, l'itinéraire emprunté par Robert Louis Stevenson et son âne Modestine, lors de son Voyage avec un âne à travers les Cévennes, au 19ème siècle, mais également la route des chômeurs, construite dans les années 30 par des ouvriers. Le chemin est également jalonné par de nombreux "montjoies", des pierres dressées par les moines Hospitaliers afin de jalonner les chemins ainsi que leur vaste propriété. Certaines d'entre elles portent d'ailleurs des croix de malte gravées.

▲ 4h30 de marche, +350m/-350m environ

JOUR 7 : BAGNOLS LES BAINS

Fin de notre séjour après le petit déjeuner.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel avant ou après le séjour. (Tarifs sur demande et sous réserve de disponibilité, nous consulter.)



PERSONNALISER SON VOYAGE :

➤ Présentation du spa thermal Aqua Calida

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 profiter 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 : 22€

3 accès au SPA THERMAL : 66€

5 accès supplémentaires au SPA THERMAL : 110€

Peignoir, serviette et sandales sont fournis.

Prestations de bien-être (non compris dans l'offre - réservation conseillée)

En supplément, bénéficiez également de nos différentes prestations autour du bien-être :

Marianne Esthéticienne propose des modelages et de soins à la carte à l'hôtel, elle vous accueillera à la demande tout au long de votre séjour pour un moment de bien être. Réservation possible sur place ou lors de votre réservation

MODELAGES

Modelage localisé de 20mn 27€ :

prenez un instant de détente avec ce soin localisée du dos

Relaxologie plantaire 20mn 27€

Modelage dorsal ou ventral de 30mn 39€

Modelage du marcheur 30mn 39€ : après un effort physique le modelage des jambes à l'arnica permettent une récupération musculaire

Modelage au pierre chaude de 1h 76€ : modelage qui utilise des pierres de basalte chauffées, qui sont disposées sur le corps sur les points énergétiques précis. Les pierres sont également utilisées pour masser le corps, dans des mouvement d'effleurage et de drainage

Modelage californien de 1h 76€ : ce modelage se caractérise par le grand mouvements lents, fluides et harmonieux sur tout le corps. Ce soin regroupe différentes techniques : effleurage, pressions glissées, friction, pétrissage.

Modelage à la bougie de 1h 76€ : Laissez vous envoûter par la délicate sensation de l'huile onctueuse et chaude qui nourrira et adoucira votre peau en profondeur. Les Bougies de modelage diffusent tout au long du soin une senteur exquises.



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
4h à 5h de marche par jour, dénivelé de 300m à 400m par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Lors de votre séjour, vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

HÉBERGEMENT :

Vous serez logés dans un hôtel 2*, en chambres doubles ou twin, ou chambre triple avec douches et WC.
Piscine intérieure chauffée, sauna, bain à remous, espace détente.

RESTAURATION :

Restaurant en cuisine traditionnelle, repas pris à l'hôtel, pique-niques à midi.
Lors de votre réservation, si vous suivez un régime alimentaire spécifique (allergies, végétarien, intolérance etc....) merci de nous l'indiquer dans l'espace commentaire de votre inscription.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Transfert gare hôtel gratuit (depuis la gare de Bagnols-Chadenet).
Transferts sur site pour départ des randos.

GROUPE :

De 6 à 12 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le Jour 1 vers 16h à Bagnols les Bains.

DISPERSION :

Le Jour 7 après le petit-déjeuner à Bagnols les Bains.



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. www.google.fr/maps



EN TRAIN

➤ Gare d'accès : Bagnols-Chadenet (halte)

Attention au départ de Paris la SNCF propose systématiquement le TGV via Nîmes. Il existe une autre possibilité par Clermont-Ferrand via La Bastide/Saint-Laurent-les-Bains (il faut insister !). Descendez à la halte SNCF de Bagnols-Chadenet (arrivée vers 15h et 17h). Une navette gare-hôtel (aller-retour) est organisée gracieusement.

Pensez à nous avertir à l'avance de votre heure d'arrivée.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en chambre double ou twin en pension complète (petit-déjeuner buffet, déjeuner ou pique-nique, dîner)
- L'accès aux équipements de l'hôtel dont l'Espace Détente
- Les transferts en mini-bus sur départs randonnées
- L'accompagnement par un accompagnateur diplômé
- Le dimanche un pot d'accueil à l'arrivée et le vendredi repas dégustation d'aligot

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- La taxe de séjour de l'hébergement (1€/jour/pers)
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les frais d'inscription éventuels
- Les boissons, pourboires et dépenses personnelles
- L'option balnéo éventuelle, et les 2 ou 4 accès supplémentaires (1 seul accès est compris dans l'option balnéo)
- Le supplément chambre individuelle
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "le prix comprend"

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 d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Supplément en chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 190€
- Les accès supplémentaires à la balnéo, en cas de réservation de l'option balnéo (dans lequel 1 accès est inclus) : +44€ pour 2 accès supplémentaires, et +88€ pour 4 accès supplémentaires.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée.

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

ADRESSES UTILES :

- Comité départemental du tourisme de Lozère : 14B bd Henri Bourrillon 48000 Mende Tél. : 04.66.65.60.00
- Site du CDT de Lozère : <http://www.lozere-tourisme.com/>
- Office de tourisme de Bagnols-les-Bains Tél. : 04.66.47.61.13
- Maison de la Lozère :4 rue Haute feuille 75006 Paris Tél. : 01.43.54.26.64
- Site de l'Association des Amis de la Lozère : perso.wanadoo.fr/amilo/index.html

NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 24/01/2024