

DECOUVERTE DE L'AUBRAC EN RAQUETTE



Vous avez envie d'être guidé pour pratiquer la raquette à neige, pour acquérir la technique raquette ou contempler les grands espaces de l'Aubrac, vous avez frappé à la bonne porte ! Vous marcherez en raquette à neige sur les chemins de Saint Jacques et en soirée sous les étoiles, vous observerez le comportement végétal et animal en hiver, vous visiterez des églises romanes, vous comprendrez l'habitat d'autrefois, rencontrerez des agriculteurs et leurs vaches d'Aubrac à l'étable. Vous pourrez même déguster un pique-nique terroir dans un buron isolé avec un feu de bois et participer à un atelier fabrication de la fouace - brioche locale. Si le cœur vous en dit, vous pourrez également découvrir la fabrication du fromage le 'laguiole' créé par les moines d'Aubrac et visiter une vraie coutellerie à Laguiole (non inclus *dans le forfait*). Nos séjours sont conduits par un guide accompagnateur en montagne afin de répondre à vos attentes de sécurité et de découverte des milieux enneigés de l'Aubrac. Accessibles à tous, les sorties collectives en raquettes vous permettrons de rencontrer d'autres vacanciers, le rythme sera fonction du niveau du groupe. Vous pouvez également agrémenter votre séjour de 3 soins Bien-être en choisissant l'option « Raquettes Plus ».

LE PROGRAMME

FA098

7 jours - 6 nuits - 5.5 jours de marche

JOUR 1 : Rendez-vous à l'hôtel à partir de 19h00. Pot de bienvenue et présentation du programme de la semaine à la Route d'Argent par le guide accompagnateur.

DU JOUR 2 AU JOUR 6 :

Vous partirez en randonnée avec votre guide tous les matins à partir de 9 heures... Selon le temps et la forme de chacun, les randonnées se dérouleront sur la journée avec repas « tiré du sac » ou avec retour à l'hôtel pour le déjeuner.

Exemple de programme à composer au fil d'une semaine (selon la météo et les envies du groupe) :

Une journée peut être consacrée à l'Aubrac et au chemin de Saint Jacques. Une autre peut voir sa matinée dédiée aux visites de la Coutellerie de Laguiole et à la Coopérative fromagère (*transports avec vos propres moyens*). Le déjeuner aurait alors lieu à l'hôtel avant de repartir en raquettes l'après-midi et d'effectuer une sortie nocturne après le dîner. Une journée sera



réservée à la découverte des lacs naturels de Saint Andéol et Born, avec pique-nique dans un buron au coin du feu. Une journée "vie locale" avec visite d'une ferme et atelier fouace en matinée, randonnée vers le lac des Salhiens l'après-midi. Enfin une journée axée sur le patrimoine vous sera proposée avec randonnée vers Saint Urcize et son église romane.

Si certaines balades se réalisent au départ à pied de l'hôtel, d'autres nécessitent un court transfert en minibus afin de varier au maximum les paysages.

JOUR 7 : Dernière balade aux alentours de Nasbinals. Facultative selon le départ de chacun. Déjeuner à l'hôtel ou repas froid à emporter. Dispersion vers 13 h 00.

!!! En cas de non enneigement, ce séjour se transforme en « découverte à pied ».

Possibilité d'un service en plus sur ce séjour avec tarif ajustable à celui-ci. C'est l'option « Bien être » :

Trois praticiens certifiés vous accueilleront trois fois dans la semaine dans leur local respectif. (Vous pouvez vous rendre à leur local à pied au départ de l'hôtel). Ils dispenseront trois soins de 45 à 60 minutes chacun : 1 réflexologie plantaire occidentale (environ 45 minutes), et 2 massages décontractant / relaxant jambes ou dos (environ 60 minutes)

Les soins auront lieu après votre retour de randonnée à partir de 17 h 30. Vos trois jours de soins vous seront communiqués à votre arrivée, selon la programmation établie par les praticiens.

> DATES

Du dimanche au samedi.

Séjour à partir du 07/01 jusqu'au 24/03/2024

Réveillon de Noël du 20 au 26 décembre 2023

Réveillon du Nouvel An du 30 décembre 2023 au 5 janvier 2024

Possibilité chambre individuelle Possibilité Formule Bien Etre

Nombre de participants : 4 personnes minimum, 14 maximum.

>LE PRIX COMPREND

- L'hébergement pour une personne en chambre double et pension complète, en hôtel** ou *** (cuisine familiale et régionale) durant 6 nuits.
- L'encadrement par un accompagnateur du pays (diplômé en moyenne montagne).
- Le prêt du matériel (bâtons + raquettes).
- La taxe de séjour.

>LE PRIX NE COMPREND PAS

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES
Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



- Les dépenses personnelles, les boissons, le transport, ainsi que les assurances annulation, assistance et rapatriement.
- La navette gare Aumont-Aubrac / Nasbinals proposée à 30 € /personne le transfert.
- Quatre des cinq transferts nécessaires vers les départs de randonnée.
- Les frais d'inscription et les frais d'envois à l'étranger

>ACCUEIL / DISPERSION

Accueil le dimanche à 19h00 à l'hôtel à Nasbinals.

Dispersion le samedi vers 13h.

>NIVEAU 3

Itinéraire pour marcheur en bonne forme physique, sur tout type de terrain, avec un dénivelé programmé de 300 à 800 m en montée. Temps de marche estimé 5 à 6 heures par jour.

>HEBERGEMENT / REPAS

Nuits en hôtel 2** et 3*** à Nasbinals.

Séjour en pension complète (hors boissons), pique-nique à midi.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne : <http://chemindecampostelle.com/punaisesdelit/index.html>



Séances Bien-Etre dispensées proche de votre hôtel à Nasbinals :

Réflexologie plantaire occidentale :

Ce soin procure détente et bien-être. Il rééquilibre les différents systèmes afin de retrouver la sérénité et la vitalité. Particulièrement axé sur des mouvements favorisant le lâcher prise, ce soin permet aux deux axes -diaphragme et colonne vertébrale- de se relâcher, permettant la libération de toute la zone digestive et activant la microcirculation du sang et de la lymphe. L'appareil locomoteur retrouve ainsi toute sa mobilité. La stimulation des zones réflexes a aussi un effet positif sur l'ensemble des systèmes endocrinien, musculaire et nerveux. La sensation de détente profonde permet aussi une augmentation de l'immunité, un sommeil plus réparateur et une amélioration de la qualité de vie.

Massage décontractant :

Il s'agit d'un grand classique de la détente par excellence. Combinant des pratiques corporelles et énergétiques, il vous procurera maintien de votre vitalité et apaisement, ainsi qu'un effet déstressant. C'est un moment unique de relaxation durable.

- Massage décontractant des jambes ou du dos, idéal pour repartir de plus belle!

Les soins auront lieu après votre retour de randonnée à partir de 17 h 30. Vos trois jours de soins vous seront communiqués à votre arrivée, selon la programmation établie par les praticiennes. D'autres soins pourront être réservés sur place, où la carte des soins pourra être consultée.

>PORTAGE DES BAGAGES

Uniquement les affaires de la journée et le pique-nique.

>TRANSPORT / TRANSFERT

Des déplacements en bus sont prévus et inclus dans nos prestations.

>ENCADREMENT

Nos séjours sont conduits par un guide accompagnateur en montagne afin de répondre à vos attentes de sécurité et de découverte des milieux enneigés de l'Aubrac. Accessibles à tous, les sorties collectives en raquettes vous permettrons de rencontrer d'autres vacanciers, le rythme sera fonction du niveau du groupe.

>ACCES

Train :

Gare SNCF d'AUMONT-AUBRAC



Voiture :

Nasbinals se situe en Lozère, A 75 Clermont Montpellier puis D 987.

En avion :

2 possibilités

- Soit aéroport du Puy
- Soit arrivée à Rodez

>LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

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

- Un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et 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 » vêtu d'une veste polaire.

DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS

- 1 sac à dos de 40/45 litres à armature souple.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 bonnet avec des gants pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de guêtre basse (facultative)
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Des mouchoirs.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- 1 appareil photo et/ou jumelles (facultatif).

DANS VOTRE SAC A L'HOTEL

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence
- 2 paires de chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- des sous-vêtements.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 maillot de bain et un drap de bain pour l'Espace Bien Etre

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

