

LA HAUTE LOIRE MERIDIONALE

**Du Puy en Velay vers la Loire sauvage, la Margeride et le Haut Allier ...
En vélo à assistance électrique ...**



Cinq jours magiques de vélo à assistance électrique pour découvrir le Sud Haute Loire en flirtant avec la Haute Ardèche et le Nord Lozère depuis votre hébergement de charme à Arlempdes ! La sensation du bien-être et de la liberté retrouvée avec un séjour à la carte parmi un choix de 10 parcours possibles...

Des randonnées allant de 33 à 86 kilomètres pour tous les niveaux et pour toutes les envies avec au programme :

- Issarlès l'Ardéchois
- Le Pont de Soubrey
- Le Tour du Devès par le Balcon d'Allier
- Le Puy en Velay et la Voie Verte
- Le Tour du Lac du Bouchet
- Les Marmottes du Cirques de Boutières
- Les Terrasses de La Loire Sauvage
- Les Trois Lacs
- Pont d'Alleyras
- Naussac sur un plateau



5 jours – 4 nuits – 5 jours de vélo.

JOUR 1 : ARLEMPDES

Arrivée et installation à votre hébergement proche d'Arlempdes. Prise en main des vélos et premier parcours à vélo si vous le souhaitez.

JOUR 2 à 4 : RANDONNEES DE VOTRE CHOIX (A choisir parmi les randonnées ci-dessous)

Randonnées à la journée et Nuit à Arlempdes.

JOUR 5 : ARLEMPDES

Possibilité de réaliser une dernière randonnée à la demi-journée après votre petit déjeuner. Fin du séjour après la restitution des vélos à Arlempdes.

A noter :

Le vélo à assistance électrique, pour peu qu'il soit bien motorisé, permet à la plupart d'entre nous de parcourir entre 50 et 80 km par jour sans trop de fatigue et sans un entraînement intensif au préalable ; nous vous proposons des randonnées pour chaque jour selon votre envie, en prenant le soin de vous faire découvrir les joyaux de notre département.

10 parcours randonnée vous seront proposées, selon votre humeur du jour, votre forme physique ou selon la météo. Ces itinéraires, téléchargeables sur GPS via OPEN RUNNER ou fournis sur papier vous inviteront à des ballades entre 34 et 87 km pour des sorties à la journée ou à la demi-journée.

Vous aurez l'occasion de croiser et d'emprunter les chemins de Saint Jacques et de Stevenson. Un salut amical aux randonneurs à deux pattes que vous rendrez jaloux, juste le temps d'un souvenir !



LES RANDONNEES A VELO (par nombre de kilomètres)

Randonnée **Le Pont de Soubrey** :

34 Km (2 heures, difficulté 2/5)



Itinéraire à la demi-journée. Au Pont de Soubrey, également appelé pont de Salettes, vous croiserez la Loire où elle est ici, un haut lieu de la pêche à la mouche pour l'abondance de ses truites farios et ses ombres communs. A Goudet, sous le regard du Château de Beaufort, une halte s'impose pour une visite du village, du château ou pour se rafraichir dans la Loire afin de reprendre des forces avant une montée finale avec de beaux pourcentages.

Randonnée **Le Tour du Lac du Bouchet** :

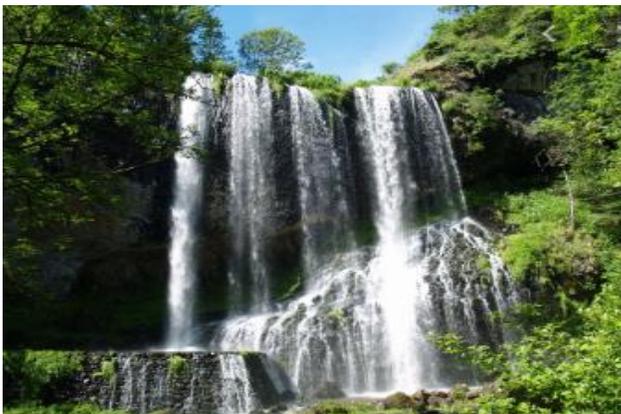
38 Km (2 heures, difficulté 1/5)



Itinéraire à la demi-journée. Un itinéraire tranquille à travers les champs de lentilles vertes qui vous plongera au beau milieu des terres volcaniques du plateau du Devès à plus de 1150mètres d'altitude .Nous sommes ici sur les traces de Stevenson et vous aurez peut-être l'occasion de croiser des randonneurs avec leurs ânes autour du Bouchet Saint Nicolas. Un peu plus loin, vous entrez dans la forêt domaniale du lac du Bouchet qui entoure cet ancien cratère de forme ronde, rempli d'eau bleue et cerné de toute part de mélèzes et de sapins.. Un havre de sérénité...

Randonnée **Les Terrasses de la Loire Sauvage** :

47 Km (2 heures45, difficulté 2/5)



Itinéraire à la demi-journée. Vous irez au Monastier sur Gazeille, point de départ de Robert Louis Stevenson avec Modestine pour rejoindre Saint Jean du Gard... L'occasion de visiter également Goudet, d'admirer le Château de Beaufort et celle de faire une halte pour se rafraichir sur la Loire au pont de Chadron. (Baignade possible).De Saint Martin de Fugères à Saint Victor, vous profiterez d'un point de vue remarquable sur le Devès et sur la vallée de la

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

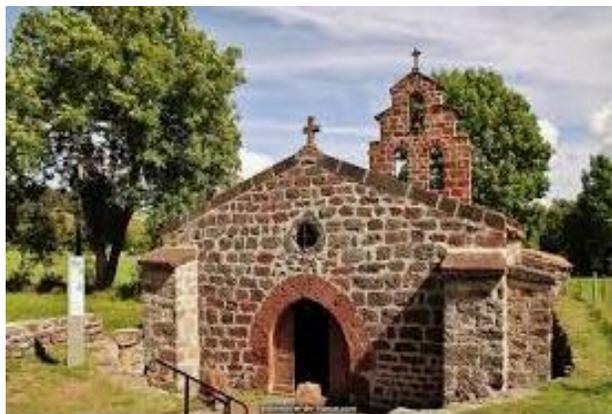
Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



Loire en pédalant au beau milieu de genêts et de pins sylvestres très représentés. Au retour, vous pourrez faire une pause pour admirer la cascade de la Beaume (en image ci-contre).

Randonnée **Le Tour du Devès par le balcon d'Allier** :

54 Km (2 heures 30, difficulté 2/5)



Itinéraire à la demi-journée. Un parcours qui vous emmènera sur les rives hautes de l'Allier. Vous serez séduits par la beauté des points de vue sur le haut allier et par celle de paysages rudes mais lumineux des terres rouges. Vous franchirez le col de Rossignol à 1310 mètres d'altitude au milieu de sapins et d'épicéas pour découvrir soudainement la magie du val de « la rivière à saumon ». L'itinéraire vous transportera ensuite le long du Devès, sur la première étape du chemin de Saint Jacques.

Randonnée **Issarlès l'Ardéchois** :

57 Km (3 heures, difficulté 3/5)



Itinéraire à la journée ou à la demi-journée. Ce parcours vous emmènera en Haute Ardèche et vous séduira par la beauté des points de vue sur la Loire sauvage et par celle des villages traversés. Vous pédalerez alternativement sur les rives droites et gauches de la Loire en la traversant à deux reprises. Le parcours, ombragé à de nombreux endroits, longe successivement des forêts de pins et de hêtres propices à la pousse des champignons... Passage également par le Lac Volcanique d'Issarlès ou le Village du Bout du Monde de

Lafarre.

Randonnée **Pont d'Alleyras** :

63 Km (3 heures 30, difficulté 4/5)



Itinéraire à la journée. Un itinéraire à la journée qui vous emmènera sur les rives du Barrage de Poutés et qui vous séduira par la beauté sauvage du haut allier avec ses paysages torturés et lumineux. Le pont d'Alleyras est animé l'été, grâce à sa gare et la possibilité d'y prendre un train touristique pour découvrir les gorges du Haut Allier. Au programme : Le col de Trespeux ; 12km d'ascension la forêt

NE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

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



domaniale du Bouchet.....un petit détour par Fleurac au bord d'un plateau surplombant la Loire vous fera le lien ; De la Loire à l'Allier..

Randonnée **Naussac sur un plateau** :

65 Km (3 heures 45, difficulté 4/5)



Itinéraire à la journée. Le Haut Allier s'invite à vous et vous y serez immergés dès Ribains avec une descente parsemée de villages typiques et chatoyants ; Rauret haut, Freycenet, Joncherettes, pour franchir L'Allier à Jonchères au bord des ruines d'un château du XIe et XII siècle. Ce sera ensuite la découverte du Lac de Naussac. Vous êtes en Lozère ! Le retour se fera encore une fois sur les traces de Stevenson jusqu'à Pradelles en croisant à plusieurs reprises une ancienne voie de chemin de fer aujourd'hui dédiée au vélo rail.

Randonnée **Les 3 Lacs** :

68 Km (4 heures 15, difficulté 4/5)



Itinéraire à la journée qui vous émerveillera par la diversité et la beauté sauvage des paysages traversés. Vous pourrez faire une halte aux narces de la Sauvetat, ce site qui correspond en fait à une tourbière qui s'est développée dans un cratère de maar. Le « Maar » de la Sauvetat a été exploité pendant environ deux décennies pour sa tourbe. Un peu plus loin vers Arquejols, des points de vue à couper le souffle ! L'occasion également sur ce parcours de se rafraichir en rivière ou en lac, à Jonchères sur l'Allier ou dans le lac de Naussac .

Randonnée **Le Puy en Velay et la Voie Verte** :

71 Km (4 heures, difficulté 3/5)



Itinéraire à la journée. Il vous emmènera dans la « capitale » du chemin de Saint Jacques de Compostelle. Vous emprunterez une grande partie de la voie verte, ancienne ligne de chemin de fer abandonnée qui assurait une liaison entre les bassins industriels stéphanois et ceux des Cévennes. La pente est faible et régulière et les ouvrages bâtis sont nombreux (tunnels éclairés). La vue sur les

E Randonnées et Voyages à pied
Limozin 43170 SAUGUES

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



massifs du Mézenc et du Meygal est imprenable à divers endroits. Le retour se fera par les petites routes du plateau entre Saint Christophe sur Dolaison et Costaros.

Randonnée **Les Marmottes du Cirque de Boutières** :

87 Km (6 heures, difficulté 5/5)



Itinéraire à la journée. Un parcours magique par beau temps qui vous emmènera au pied du mont Mézenc, sommet de la Haute Loire. Votre passage à la Chartreuse de Bonnefoy, ancien monastère du XII ne vous laissera pas indifférent. Entre deux montagnes, dont les sols sont ici couverts de Myrtilles, vous pourrez apercevoir le Mont Gerbier de Jonc. Vous pourrez prévoir de faire une halte au village du Béage ou dans la station des Estables afin de vous restaurer. Cet itinéraire vous offrira l'occasion

d'apercevoir des marmottes au moment de l'ascension du col de la croix de Boutières et de profiter au sommet d'un panorama à étages des vallées d'Ardèche jusqu' à la chaîne Alpine et au Mont Blanc. Dans ce cirque exceptionnel, vous pourrez admirer une faune et une flore caractéristiques du massif Mézenc Gerbier. Au retour, des Estables aux deux Rabbes, vous découvrirez les fermes isolées aux toitures de lauzes typiques du Mézenc puis le château de Vachères, avec ses quatre imposantes tourelles. Ici, le climat est rude et la Burle peut rendre certains jours la région aussi inhospitalière qu'elle vous paraîtra exceptionnelle par temps clément.



- Des itinéraires adaptés à vos envies,
- Une richesse patrimoniale et culturelle
- Hébergement de qualité

> DATES

Pas de départ fixe, à vous de choisir entre 1^{er} Mai et le 31 Octobre, selon la disponibilité de l'hébergement.

Nous vous demandons également de réserver le plus tôt possible. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.



> LE PRIX COMPREND

L'hébergement en formule Demi-pension,
La mise à disposition d'un topo-guide cyclotourisme (1 topo-guide par chambre réservée),
Les taxes de séjour sont comprises dans le tarif,
La location du Vélo à Assistance Electrique,
Le GPS (gratuit mais selon disponibilité).

> LE PRIX NE COMPREND PAS

Les pique-niques de midi,
Le transport de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion,
Les assurances,
Les frais d'inscription et d'envoi à l'étranger,
Les boissons et les dépenses personnelles.

> ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à votre hébergement près d'Arlempdes. Notre partenaire vélo vous délivrera vos bicyclettes et vous en expliquera le fonctionnement. Vous pourrez également glaner auprès de lui des conseils et des informations utiles sur les parcours qui vous sont proposés. Un carnet de route vous sera également fourni.

Un GPS n'est pas essentiel pour pratiquer les randonnées qui vous sont proposées. Cependant des traces GPX sont prêtes à être intégrées sur votre Smartphone si vous le désirez.

N.B : Vous pourrez laisser votre véhicule à l'hébergement le temps de votre séjour.

> NIVEAU



Étapes de 34 à 87 km par jour avec dénivelés parfois importants.

Les parcours se décomposent en 80% de petites routes peu fréquentées et 20% de chemins roulants et voies vertes.

Les parcours se font en VTC électriques avec de puissantes motorisations et des batteries de grandes capacités.

Ils sont accessibles à toute personne en bonne santé, ayant une condition physique moyenne et sans surpoids excessif.

> **HEBERGEMENT ET RESTAURATION**

En chambres d'hôtes, en chambre de 2 personnes ou 3 personnes. Chambre individuelle en supplément et sous réserve de disponibilité.

Possibilité de commander des paniers repas directement à l'hébergement.

> **BAGAGE**

Uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique du midi. Une sacoche est incluse avec la location du vélo. Nous vous déconseillons de porter un sac trop lourd sur le dos.

> **LOCATION VELO**

VTC électriques : Modèles homme ou femme en 28 pouces (motorisations Bosch active line plus ou performance line) autonomies moyennes 80 km et 1200m de dénivelé - casque - kit de réparation de crevaison - 1 sacoche - 1 antivol.

Une caution de 600 euros / vélo (chèque) ainsi (La caution est restituée au retour des vélos).

qu'une pièce d'identité sont demandées sur place... Un contrat de location vous sera proposé à la signature.

Il stipule votre obligation de posséder une assurance responsabilité civile, et notifie votre responsabilité totale vis-à-vis des matériels mis à disposition (casse, vols, détériorations).

> **ACCES**

**ALLER*



En train : Gare SNCF du Puy en Velay ou de Langogne puis Taxi jusqu'à Arlempdes.

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





En voiture : Prendre la direction de Costaros (43490) via la N88 puis direction Arlempdes sur 4 km

> DOSSIER DE VOYAGE

Des premiers éléments vous seront fournis au versement du solde (1 par chambre réservée) comprenant les 10 parcours possibles. Une description plus détaillée de ces parcours en version papier vous sera remis lors de votre arrivée à l'hébergement.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment grand.
- Éventuellement un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur).
- Des vêtements de rechange pour le soir.
- 1 vêtement CHAUD pour le soir (type veste polaire...).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 maillot de bain.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protections latérales.
- 1 couteau de poche, une cuillère et une boîte plastique alimentaire (si vous choisissez de commander les pique-niques aux hébergements),
- Des vivres de courses (barres de céréales, fruits secs...).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement et de petite dimension.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil - photo, jumelles (facultatif).



- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

SPÉCIFIQUE VÉLO :

- 1 tenue de vélo adaptée : cuissard, tee-shirts respirant (manches longues, manches courtes suivant la saison),
- 1 pantalon confortable pour le vélo,
- Des chaussures adaptées pour le vélo,
- 1 coupe-vent ou gore tex,
- Des gants de vélo, voire gants longs suivant la saison,
- 1 casque vélo (obligatoire, peut être fourni si vous le souhaitez),
- 1 bidon ou 2, ou les poches d'eau dorsales (type Camel Back),

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparation...)

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au 04 71 74 47 40

FICHE TECHNIQUE PLUS DÉTAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

