Randonnée et remise en forme
À BAGNOLS LES BAINS

Niché au pied du Mont Lozère, Bagnols les Bains sera votre base de séjour pour découvrir le pays du schiste, du granit et du calcaire. La Lozère, une terre d'histoire, de contes et légendes dans un panorama exceptionnel où le mot nature prend ici tout son sens. Chaque jour, c'est un environnement différent de la Lozère qui s'offre à vous pour vous permettre de découvrir la région au gré de randonnées soigneusement sélectionnées. A votre retour de marche, 3 séances de balnéothérapie vous sont réservées à la station thermale et, si cela ne vous suffit pas, les équipements de votre hébergement complèteront votre séjour de remise en forme.

PROGRAMME FL297

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche - 3 accès au SPA THERMAL.

JOUR 1 : BAGNOLS LES BAINS

Arrivée et installation à l'hôtel.
Randonnée possible : **les clochers de la Tourmente**.
Accès en véhicule au départ de la randonnée depuis Bagnols les Bains : 10 minutes.
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.
Temps de marche : parcours court (2 h 25) ; parcours long (3 h 00)
Dénivelé : parcours court (290 m) ; parcours long (490 m)

JOUR 2 : LES GORGES DU BRAMONT

Accès en véhicule au départ de la randonnée depuis Bagnols les Bains : 30 minutes.
Randonnée à la découverte du ruisseau du Bramont, qui prend sa source sur le Mont Lozère, au pied du Roc des Laubies. Après un bref trajet sur la montagne, il dévale le rebord granitique en creusant une vallée aiguë, qui s'épanouit ensuite dans les marnes du Valdonnez. Des chemins muletiers reliaient les villages de la montagne à ceux de la vallée.
Découverte également du site des Bondons, vaste témoin des terrains sédimentaires qui recouvraient jadis complètement les granites et les schistes des Cévennes. Ces longues croupes calcaires des Bondons sont le plus important ensemble mégalithique régional : plus de 150 menhirs couchés par le temps et 4 dolmens.
Temps de marche : parcours court (2 h 40) ; parcours long (3 h 30)
Dénivelé : parcours court (280 m) ; parcours long (370 m)

JOUR 3 : LE CAUSSE DU MASSEGUIN

Accès en véhicule au départ de la randonnée depuis Bagnols les Bains : 10 minutes.
Randonnée à la découverte du Causse du Masseguin. Un environnement pauvre et contraignant, où le bois d'oeuvre 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, on trouve des « chazelles », frustres bâtiments de lauzes, abris du berger sur les parcours à moutons.
On voit aussi beaucoup de clapas et murets. Ce sont les pierres extraites des champs qui sont assemblées en tas ou en murettes. Découverte également de 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.
Temps de marche : parcours court (2 h 30) ; parcours moyen (2 h 55) ; parcours long (3 h 20).
Dénivelé : parcours court (320 m) ; parcours moyen (400 m) ; parcours long (500 m)

JOUR 4 : LES CRETES DU MONT LOZERE

Accès en véhicule au départ de la randonnée depuis Bagnols les Bains : 20 minutes.
Randonnée à la découverte du Pic de Finiels. Point culminant du Mont Lozère, ces hautes terres d'estive 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. On peut y découvrir, par beau temps, un panorama qui va des Alpes à la Méditerranée. La randonnée emprunte la route des chômeurs, construite dans les années 30 par des ouvriers, mais également 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 XIXème siècle.
Temps de marche : parcours court (1 h 40) ; parcours long (2 h 55)
Dénivelé : parcours court (230 m) ; parcours long (550 m)

JOUR 5 : LE CHATEAU DU TOURNEL

Au départ de Bagnols les Bains ou de Saint Julien (comptez environ 4 minutes de transfert en voiture).
Randonnée à la découverte du château du Tournel qui abritait dès le XIIème 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 XVIIème siècle après la destruction d'une partie de ses fortifications ordonnée par Richelieu. Découverte également du village de Saint Julien du Tournel,et de son église romane du XIIème - XIIIème siècle.
Temps de marche : parcours court - départ St Julien (3h10) ; parcours long - départ Bagnols (4h10)
Dénivelé : parcours court - départ St Julien (440m) ; parcours long - départ Bagnols (600m)

JOUR 6 : LE ROC DES CHIENS FOUS

Accès en véhicule au départ de la randonnée depuis Bagnols les Bains : 10 minutes.
Randonnée à la découverte du Mont Lozère, 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. Découverte également des tourbières, couvertes de sphaignes, proches des mousses, capables d'emmagasiner jusqu'à 3000m^3 d'eau par hectare.

Temps de marche : parcours court (3 h 10) ; parcours long (4 h 00)
Dénivelé : parcours court (300 m) ; parcours long (400 m)

JOUR 7 : LES SOURCES DU TARN

Accès en véhicule au départ de la randonnée depuis Bagnols les Bains : 25 minutes.
Randonnée 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. Découverte également de 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.
Temps de marche : 4 h 15
Dénivelé : 250 m
Fin du séjour après votre randonnée.

DATES

Du 09 Avril au 28 Octobre, aux dates de votre convenance

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtel 2**,
- La pension complète,
- Accès libre aux équipements de l'hôtel : piscine intérieure chauffée, sauna et espace détente,
- Accès libre en salle de gymnastique,
- 3 accès à l'espace balnéo

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+15 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier)
- Le transport de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion,
- Les boissons,
- Les soins supplémentaires.

ACCUEIL / DISPERSION

Début du séjour : Jour 1, à partir de 16h à l'hôtel.
Fin du séjour : Jour 7, vers 14h, à l'hôtel.

Parking gratuit près de l'hôtel.
Voiture particulière indispensable pour se déplacer sur les points de départ de chaque randonnée.

NIVEAU

Dénivelé positif moyen : entre 300 et 500m par jour.
Durée moyenne des étapes : 4h par jour.

HEBERGEMENT

Hôtel 2**, Logis de France 2 cheminées.
Chien accepté sur ce circuit (supplément de 7 € par jour). Nous consulter.

RESTAURATION

Les petits déjeuners sont servis sous forme de buffet.
Les dîners sont pris à l'hôtel ou dans un restaurant proche de l'hôtel.

REPAS DE MIDI

Un panier pique-nique vous est préparé par l'hôtel.

REMISE EN FORME

L'hôtelier réservera les 3 accès à l'espace balnéo durant la semaine suivant les jours qu'il vous convienne.

Conditions d'accès dans le cadre de nos séjours : accès au spa thermal les lundi, , mercredi et vendredi à partir de 16h30.

Découvrez en 2021 le tout nouveau spa 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 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

TRANSPORT DES BAGAGES

Vous transportez uniquement vos affaires de la journée.

ACCES

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :
www.viamichelin.fr
www.mappy.fr

DOSSIER DE VOYAGE

Nous vous fournissons les cartes et le topo guide qui vous permettront de faire les différentes randonnées.

LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- un petit sac à dos pour le pique - nique et les affaires de la journée
- une petite pharmacie individuelle (sparadrap, double peau, éosine, alcool…)
- une paire de chaussures de marche « moyenne montagne » (attention aux chaussures neuves)
- lunettes, crème et chapeau pour le soleil
- des vêtements de pluie
- des chaussures légères pour le soir
- une gourde : il est important de boire 1.5 à 2L d'eau par jour
- un couteau

- une lampe de poche (pas indispensable)
- une paire de jumelle (facultatif)
- mouchoirs en papier
- une aiguille, un petit peu de fil et une ou deux épingles de sûreté.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION