



## ARDECHE

### Mézenc et Source de la Loire

**D**u Mont Mézenc aux sources de la Loire, nous vous proposons une itinérance insolite dans une nature intacte, à la flore étonnamment riche et variée, dans un pays où l'homme a su, depuis des siècles, perpétuer des traditions gastronomiques dont les saveurs s'inviteront, le soir venu dans votre assiette pour votre plus grand plaisir.

Vous découvrirez le Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche. Ces Monts sont d'anciens volcans et sont appelés "sucs". Vous passerez au pied du point culminant de l'Ardèche, le Mont Mézenc (1753 m), irez voir les sources de la Loire, au pied du Mont Gerbier-de-Jonc, plongerez dans un des lacs volcaniques les plus profonds d'Europe, le Lac d'Issarlès, profiterez de l'hospitalité des Padgels (les "gens d'en haut" en patois). Vous observerez les fermes typiques d'Ardèche avec leurs toits de genêts (couverture la plus ancienne et la plus économique à l'époque) ou de lauze (phonolithe, pierre volcanique qui "sonne", dont l'ancienne carrière est le Suc de la Lauzière !).

#### › PROGRAMME

FL003

8 jours - 7 nuits - 6 jours de randonnée.

#### JOUR 1 : LES ESTABLES

Accueil à partir de 17h.

#### JOUR 2 : LES ESTABLES - SAINTE EULALIE

Du village, vous accédez facilement et rapidement au sommet du Mont Mézenc et à un panorama exceptionnel sur l'intégralité du parcours de votre randonnée. Puis, vous descendez vers le Cirque des Boutières, un autre joyau de la nature où les



marmottes ont élu domicile. Vous passez le col de la Clède qui marque la limite entre les hauts plateaux de la Montagne Ardéchoise et les vallées plus encaissées. Le sentier de randonnée chemine sur de larges crêtes, pour vous conduire directement au pied de l'incontournable Mont Gerbier de Jonc et ses Sources de la Loire. Vous marchez ensuite à travers le bassin des sources de la Loire pour faire le tour d'une autre montagne à la forme tout aussi atypique que celle du Mont Gerbier de Jonc, Les Coux.

*23 km*

*6h30 de marche*

*M : 730 m. D : 850 m.*

### **Jour 3 : SAINTE EULALIE - SAINT CIRGUES EN MONTAGNE**

Départ de la randonnée du village de Sainte Eulalie. Vous traversez rapidement la Loire qui n'est encore qu'une petite rivière avant de rejoindre le village de Sagnes et Goudoulet. Là, votre randonnée continue sur le GR7 qui traverse les Monts d'Ardèche. Vous suivez la ligne de crêtes avec de magnifiques panoramas sur la montagne ardéchoise et les vallées ardéchoises.

Puis, vous traversez un des plus grands cratères de volcan d'Europe de type maar : la Vestide du Pal. Et c'est par une belle piste forestière que vous descendez sur le village de Saint Cirgues en Montagne.

*22 km*

*6h15 de marche*

*M : 450 m, D : 620 m.*

### **Jour 4 : SAINT CIRGUES EN MONTAGNE - LANARCE**

Du village, vous suivez le sentier de randonnée qui monte au Serre de Pièfaud à travers bois. Puis, vous marchez jusqu'au village de Mazan l'Abbaye dont vous pouvez visiter les vestiges de l'abbaye cistercienne datant du 12e siècle. Ensuite, c'est par la forêt domaniale qui appartenait aux Moines, que vous arrivez au village de Lanarce, réputé pour ses salaisons et pour l'Auberge de Peyrebeille dite l'Auberge Rouge qui se trouve sur sa commune.

*19 km*

*5h45 de marche*

*M : 560 m, D : 430 m.*

### **JOUR 5 : LANARCE – LE MONT (LAFARRE)**

De Lanarce, vous montez vers le village d'Issanlas. Entre bois et pâturages, vous passez plusieurs fermes et hameaux isolés à l'architecture typique de la montagne.

*15.8km*

*4h30 de marche*

*M : 343m, D : -379 m.*

### **JOUR 6 : LE MONT - LE BEAGE**

Une très belle étape avec un passage par le lac d'Issarlès. Le lac d'Issarlès a la particularité d'occuper l'ancien cratère d'un volcan et se trouve être, avec ses 138 mètres de fond, l'un des plus profonds lacs de France.

L'itinéraire de la randonnée passe par le col du Gage avant de redescendre vers le

**LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied**

**32 Place Limozin 43170 SAUGUES**

**Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)**



barrage du Moulin de Peyron. Vous faites le tour de cette retenue, puis par un joli sentier le long du Gage, vous remontez vers le sommet du Suc de Cherchemuse et son beau point de vue sur le lac d'Issarlès. Vous finissez cette étape au village du Béage.

*19.5km*

*6h00 de marche*

*M : 702 m, D : -699 m.*

## JOUR 7 : LE BEAGE - LES ESTABLES

Vous descendez traverser la rivière de la Veyradeyre pour remonter au col du Chabanis. Puis, la randonnée passe par plusieurs petits vallons comme celui de l'Orcival ou de la Collance avant d'arriver au village de Freycenet La Cuche. Vous faites le tour du Rocher Tourte et de sa réserve naturelle puis de celui du Suc de Réchausseyre. En sortant du bois de Ravanel, le Mont Mézenc est ses 1753 mètres d'altitude se dresse devant vous. A son pied, le village des Estables se targue d'être le plus haut village du Massif Central.

*21 km*

*6h15 de marche*

*M : 720 m, D : 620 m*

## JOUR 8 : LES ESTABLES

Fin de séjour après le petit-déjeuner.



La découverte des sources de la Loire

L'architecture traditionnelle des fermes de montagne

L'hospitalité des Padgels

La charcuterie et les fromages de montagne

### > DATES

Du 15 avril au 31 octobre.

*Arrivée uniquement le Mercredi, Jeudi ou Vendredi.*

Pas de réservation possible entre le 12 et le 18 juin : course cycliste l'Ardéchoise.

*A partir de deux participants*

### > LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension-complète sauf J2,
- Le carnet de rando (carte et topo guide pour 2 personnes)
- Carte IGN 2836 OT - 2837 OT
- Le transport des bagages

**LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied**

**32 Place Limozin 43170 SAUGUES**

**Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)**



## › LE PRIX NE COMPREND PAS


- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour
- Le pique-nique du J2
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le supplément "chambre individuelle"
- 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)

## › ACCUEIL/DISPERSION

Accueil : le jour 1 à partir de 17h aux Etables.

Dispersion : le jour 8 après le petit-déjeuner au même endroit.

## › NIVEAU

 5 à 7 heures de marche, 450 à 730 m de dénivelée maximum.

## › HEBERGEMENTS

*Hôtels \*\* et \*\*\*, chambres d'hôtes*

### 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://chemindecompostelle.com/punaisesdelit/index.html>

## › REPAS DE MIDI

*Chaque matin sauf aux Estables, votre hôte vous remettra un pique-nique avec une salade composée, fromage, pain et fruits (n'oubliez-pas votre boîte hermétique et vos couverts, indiqués dans la liste des bagages à prendre).*

Les paniers repas du midi sont inclus dans le tarif. Prévoir un Tupperware.

## › TRANSPORT DES BAGAGES

*Les bagages sont transférés d'étapes en étapes, vous les retrouvez chaque soir en arrivant à l'hébergement.*

*Pendant la randonnée, vous porterez uniquement vos affaires de journée.*

*Vos bagages doivent être prêts impérativement à 9h.*

**Information** : Vos affaires personnelles transportées devront être contenues dans UN SEUL BAGAGE (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 12 kg.

Un supplément sera demandé aux personnes qui se présenteront au départ avec plusieurs sacs à transporter par véhicule.

## › COORDONNEES DE TAXIS

*Vous pouvez contacter occasionnellement certains taxis afin de raccourcir certaines étapes trop longues.*


*Vous pouvez également vous adresser aux offices de tourisme des étapes concernées ou aux hébergements.*

**Nous ne prenons pas en charge la réservation de ces taxis et ils ne sont pas compris dans le prix de la randonnée.**

- TAXI MASSON au MONASTIER : 04 71 03 94 36
- TAXI EYRAUD, au LAC d'ISSARLES : 04 66 46 20 20 ou 06 80 88 43 69

## › ACCES



 Conseil pour l'utilisation du GPS : pour la destination, saisir « Les Etables » et non « Etables » (en Lozère) ...

Coordonnées GPS des Etables :

Lattitude (décimal): 44.904907

Longitude (décimal): 4.161065

Lattitude (sexagésimal): N 44°54'17.67"

Longitude (sexagésimal): E 4°9'39.84

\* En train :

Gare d'arrivée le Puy en Velay. Possibilité de transfert en taxi aux Etables. Nous consulter.

## › DOSSIER DE VOYAGE

Dans le mois qui précède votre départ, vous recevrez :

- Les coordonnées des hébergements Le carnet de rando (carte et topoguide pour 2 personnes) - Carte IGN 2836 OT - 2837 OT

## › LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

Sac à dos :

- Un sac à dos (25 à 35 litres) pour vos affaires de la journée (pique-nique, gourde...).

Ce que nous vous conseillons d'emporter :

- Chaussures de randonnée si possible montantes et avec semelles semi-rigides.
- Une paire de chaussures type tennis pour le confort à l'étape.
- 3 T-shirts.
- Short et pantalon pour l'étape du soir (jean, survêtement...).
- Blouson en toile ou anorak léger.
- Sous-vêtements.
- Au moins deux paires de chaussettes.
- Chemise laine ou coton épais.
- Chandail ou sous pull.
- Poncho ou imper léger (éviter le k-way).
- Couvre-chef, maillot de bain, lunettes de soleil, crème solaire.
- Nécessaire de toilette minimum (serviettes de toilette fournies)

**LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied**

**32 Place Limozin 43170 SAUGUES**

**Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)**



- Draps et couvertures sont fournis dans les hébergements
- Et naturellement, n'oubliez pas que nous sommes en montagne... alors une petite paire de gants et un bonnet léger peuvent être utiles.

#### Petite pharmacie personnelle :

- Antalgique (aspirine, Doliprane), vitamine C.
- Élastoplaste, pansements adhésifs, double peau (Compeed).
- Boules Quies.
- Vos médicaments personnels...

Une pharmacie collective est prévue pour les groupes avec accompagnateur.

#### IMPERATIVEMENT Pour les pique-niques DE MIDI :

- 1 boîte de 700 ml (hermétique type Tupperware), couverts, gobelet, couteau pliant.
- 1 gourde et/ou une thermos (un litre minimum).

#### Divers :

- 1 pochette plastique étanche avec : la Carte Nationale d'Identité ou le Passeport (valide), le dépliant de votre assurance personnelle, argent (dépenses personnelles : boissons en cours de randonnée...).

#### Facultatif :

- 1 équipement photo,
- 1 paire de jumelles,
- 1 paire de bâtons de marche télescopiques.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

