***NW*** et bien-être « **au pied du Mont Lozère »**

Lozère Randonnées insolites

Avec **Francis BONTE**  5, Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN

Accompagnateur en montagne, Instructeur Nordic Walking**,** Opérateur de voyages…

 Email : bonte.f@hotmail.fr Port. 06 77 17 31 68

N° Siret : 442 817 201 000 43 carte professionnelle n° : 03402ED0249 Habilitation Tourisme n° IM034100034

Garantie financière : Groupama, 5 rue de centre, 93199 Noisy-le-Grand cedex

Ass. Resp. civile prof : MMA, 14 Bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans

 Fiche technique mise à jour le 30.01.2024

Du dimanche au samedi (transferts en minibus, limité à 8 personnes)

|  |
| --- |
| **POINTS FORTS** |

- Découverte des lieux les plus remarquables de la Lozère, classés au patrimoine mondial de l’humanité !

- Parcours en boucle le matin et l’après-midi, avec un retour au minibus et/ou pique-nique transporté sur site.

- Espace détente de l’hôtel - Piscine intérieure chauffée (30°C) avec nage à contre-courant - Sauna - SPA...

- Espace bien-être et soins dans l’établissement thermal « Aqua Calida » à 150 mètres de l’hôtel, en option !

- Hôtel de montagne avec : Cheminée, bar, coin lecture, jardins berges du Lot, séchoir chaussures, lave-linge...

|  |
| --- |
| **LA MARCHE NORDIQUE** |

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé, aux nombreux avantages. A l’origine conçue comme entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est vite répandue. Les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire" et elle a déjà conquis la moitié de l’Europe.

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L’utilisation de bâtons spécifiques soulage de façon active les articulations et donne un nouvel élan à la marche. Les bâtons, en fibres de carbone, munis de gantelets ergonomiques, facilitent les déplacements ; On fournit des efforts malgré soi et l’on va plus vite, plus loin, plus haut.

La Marche Nordique, remise en forme en douceur, **s’adresse à tous** et tout particulièrement aux personnes désirant reprendre une activité physique car elle assure le pas en toutes circonstances. Le travail musculaire est plus complet que la marche traditionnelle ; il **tonifie la silhouette** et soutient le maintien de la colonne vertébrale ; il **redresse le buste** et muscle les bras et les épaules ; il accroît la dépense de calories tout en **soulageant les tensions**. La respiration et l’oxygénation s’améliorent de jour en jour.

|  |
| --- |
| **Situation** |

**Bagnols-les-Bains** (913 m d’altitude) est un de ces lieux remarquables de Lozère où l’homme se ressource. Un carrefour d’air pur et de terres variées. Il est niché en haute vallée du Lot, entre Margeride, montagne du Goulet, grands Causses et Mont-Lozère (1699 m, point culminant du Parc national des Cévennes). On y trouve deux sources qui font de ce bourg une station thermale réputée, bonne base pour découvrir un territoire préservé, doté d’une richesse historique, patrimoniale, paysagère et environnementale reconnue.

L**e parc national des Cévennes**, créé en 1970. L’hôtel est implanté au sein d’une commune située en zone d’adhésion du parc. La zone cœur se situe à quelques pas de notre hôtel : La haute vallée du Lot qui a obtenu le **label Pays d’art et d’histoire Mende & Lot en Gévaudan** en septembre 2004 et les paysages des Causses et Cévennes qui ont été labellisés **patrimoine immatériel de l’humanité par l’UNESCO en 2011 au titre des paysages culturels de l’agro-pastoralisme méditerranéen**qu’ils représentent.

*La qualité du ciel étoilé et la richesse de la faune nocturne sont remarquables. Le parc national a décroché en août 2018 le prestigieux label « Réserve internationale de ciel étoilé » (RICE). Il est aujourd’hui****la plus grande réserve étoilée d’Europe (3 560 km² de superficie totale)****. Le village pratique d’ailleurs l’extinction nocturne de l’éclairage public (prévoyez une lampe de poche ou une frontale si vous sortez tard le soir).*

|  |
| --- |
| **Hébergement en hôtel \*\*** |

Bagnols-les-Bains : Hôtel familial à l’accueil chaleureux, espace détente, sauna, SPA, piscine chauffée ouvert jusqu’au dîner. Restauration : Logis de France 2 cheminées. Pot d’accueil - Petit-déjeuner buffet - Parking gratuit. Tél : 04 66 47 60 04 Pique-nique fourni par l’hôtel et transporté sur le lieu de pique-nique.

Hôtel engagé dans le tourisme responsable et reconnus par plusieurs organismes.

9, place du pont, Bagnols les Bains, 48190 MONT LOZERE ET GOULET

[www.hotel-cheminsfrancis.com](http://www.hotel-cheminsfrancis.com  )

|  |
| --- |
| **Le programme** |

La journée commence par un échauffement progressif et se termine par des mouvements d’étirements.

*Les retours, le soir à l’hôtel, sont prévus vers 16h30 afin de laisser le temps de profiter des installations de l’hôtel, des soins de l’établissement thermal ou de la piscine et de la tranquillité de l’hôtel!!*

JOUR 1 : Rendez-vous à la gare de Bagnols-Chadenet ou Mende (voir accès) le dimanche. Transferts gare - hôtel gratuits en réservant à l’avance auprès de l’hôtel au 04 66 47 60 04. Accueil à l’hôtel à partir de 16h00 pour ceux venus en voiture et parking gratuit. Installation dans un hôtel "logis de France". Présentation du séjour autour du pot de bienvenue (vers 19h) et dîners "généreux" toute la semaine à l'hébergement.

JOUR 2 : Prêt du matériel et initiation sur les bordures du Lot, terrain idéal pour bien assimiler la technique et la pratiquer. Pique-nique. Boucle de l'Oustal Crémat et découverte de la forêt de la Loubière, une des plus belles sapinières de sapins pectinés des Cévennes, rare à l'état naturel et répandue grâce aux forestiers.

Retour à l’hôtel vers 16h30 - 17h00 tous les soirs.

3 à 4h de marche et de NW – montée et descente : entre 200 mètres et 400 mètres.

JOUR 3 : Clochers de Tourmente : Les villages sur les flancs du Mont Lozère ont en commun un patrimoine rural important, reflet d'une vie villageoise intense. Les clochers de tourmente rythmaient l'activité du hameau et servaient de repère sonore. Pendant les longs mois d'hiver, la tourmente, vent 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. Points de pique-nique couverts selon la météo

3 à 4h de marche et de NW – montée et descente : entre 200 mètres et 400 mètres.

JOUR 4 : Château du Tournel : A la découverte du château du Tournel, qui abritait dès le XIIème siècle la Baronnie du Tournel. citadelle de schiste dressée au-dessus du Lot qui semblait imprenable. Au pied des murs de pierres et des tours en ruines qui veillent encore 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 du village de Saint Julien du Tournel et de son église romane du XIIème siècle.

3 à 4h de NW – montée et descente : entre 200 mètres et 400 mètres.

JOUR 5 : A la découverte des sources du Tarn, qui prend sa source dans un ensemble de tourbières et assure un débit important à la rivière dès son premier kilomètre. Au début, le Tarn est un ruisseau froid, aux eaux pures, acides et peu minéralisées. Découverte de la ferme de Mas Camargues, écomusée du mont Lozère et du territoire des Templiers. Les forêts 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.

3 à 4h de NW – montée et descente : entre 200 mètres et 400 mètres.

JOUR 6 : Roc des Laubies et Croix de Maitre Vidal : Boucle à la découverte des particularités du Mont Lozère : le granite et son érosion laissent apparaître, sur les versants des vallées et au fond de celles-ci, des chaos de blocs arrondis de granite et même de la roche massive. Découverte également des tourbières, couvertes de sphaignes, proches des mousses, capables d'emmagasiner jusqu'à 3000m3 d'eau par hectare.

3 à 4h de NW – montée et descente : entre 200 mètres et 400 mètres.

JOUR 7 : Fin du séjour après le petit déjeuner. Transfert à la gare de Bagnols-Chadenet en matinée selon la demande ou à Mende. Voir avec l’hôtel pour les départs.

*Programme donné à titre indicatif. Les circuits de randonnées pourront être modifiés et adaptés en fonction de la météo, du niveau de chacun ou d'autres critères.*

|  |
| --- |
| **Niveau** : **Modéré** |

Etapes de 8 à 14 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques, ni dénivelé trop important. L’apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous.

|  |
| --- |
| **OPTION BIEN ETRE [Centre thermal de Bagnols-les-Bains](https://www.bagnols-les-bains.com/)** |

OPTION BIEN ETRE au centre spa thermal « Aqua Calida », situé à 150 mètres de l’hôtel : il 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

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

**Différentes options sont à réserver de préférence à l’inscription et à payer sur place à l’hôtel : Les prix sont à vérifier sur place :**

• Accès au SPA THERMAL (demi-journée) : 22 €

• Forfait 3 accès au SPA THERMAL : 66 €

• Forfait 4 accès au SPA THERMAL : 88 €

|  |
| --- |
| **OPTION MODELAGES AVEC ESTHETICIENNE au sein de l’hôtel : Voir site hôtel** |

**A la demande sur place ou lors de l’inscription : Différents modelages sont proposés, à voir directement avec l’hôtel : Pour exemples : Relaxologie plantaire ou modelage dorsal 20’ (27 €) - Modelage du marcheur (modelage des jambes à l’arnica 30’ ou localisé dorsal (39 €) - Modelage aux pierres chaudes de 1h - Modelage à la bougie de 1h (76 €)**

|  |
| --- |
| **Encadrement** |

Accompagnateur en Montagne, diplômé instructeur Marche Nordique selon la législation en vigueur.

|  |
| --- |
| **Groupe** De 5 à 8 participants, transfert en minibus. |

|  |
| --- |
| **Accès :** |

Si vous venez 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 avertir à l’avance de votre heure d’arrivée. Numéro de l’hôtel : 04 66 47 60 04

*Aller :* Suite à des travaux sur la ligne, les horaires restent à vérifier.

Par Nîmes : Navettes gratuites en accord avec l’hôtel depuis Bagnols-Chadenet !

Paris Gare de Lyon : 08h43 Nîmes 11h42 - 12h17 correspondances : Bagnols-Chadenet arrivée 15h et 15h30

Paris Gare de Lyon : 10h10 Nîmes 13h10 - 14h18 correspondances : Bagnols-Chadenet arrivée 17h00

Par Clermont-Ferrand : Navettes gratuites en accord avec l’hôtel depuis Bagnols-Chadenet ou Mende !

Paris Bercy : 09h00 Clermont-Ferrand 12h33 - 12h53 La Bastide 16h04 - 16h14 Bagnols-Chadenet 17h00

Paris Bercy : 12h57 Clermont-Ferrand 16h35 - 16h50 Mende 19h45 + navette gratuite en accord avec l’hôtel

*Retour :* Navettes gratuites par l’hôtel : Prendre contact avec l’hôtel pour connaître les meilleurs horaires :

Par Nîmes ou par Clermont-Ferrand : Départ de l’hôtel depuis 8h45 à 10h30.

Si vous venez en voiture

RDV à partir de 16h00 directement à l’hôtel de Bagnols-les-Bains 9, place du pont, Bagnols les Bains, 48190 MONT LOZERE ET GOULET (Parking gratuit de l’hôtel) - Tél : 04 66 47 60 04

[www.hotel-cheminsfrancis.com](http://www.hotel-cheminsfrancis.com  )

**L’horaire des trains est à vérifier impérativement sur les sites SNCF.**

|  |
| --- |
| **Climat** |

Bagnols-les-Bains possède un climat de type océanique sans saison sèche, avec un été tempéré et un air limpide.

|  |
| --- |
| **Prix**  |

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double.

- les repas du soir du J1 au petit déjeuner buffet du J7.

- soirées à thèmes (aligot, …).

- l'encadrement et les transferts terrestres.

- les taxes de séjour.

- l’accès aux équipements de l’hôtel et à son espace détente.

- le prêt des bâtons de Nordic Walking.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles.

- les visites en option.

- les soins thermaux – option balnéo (Voir rubrique Option bien-être).

- les prestations bien-être à la carte proposées au sein de l’établissement.

- l'assurance.

|  |
| --- |
| **EQUIPEMENT CONSEILLE**  |

**Tout le nécessaire du parfait randonneur : Bagnols est à 912 mètres d’altitude !**

En option, la bonne humeur nécessaire en cas d’imprévus dus aux aléas des activités de plein air

|  |  |
| --- | --- |
| ***VETEMENTS : A 1000 mètres, il peut faire froid***- tout l’équipement du parfait randonneur**- chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres)** si possible- serviette et maillot de bain pour la baignade-1 **veste Goretex** **+** **sur pantalon de pluie** ou cape de pluie***,*** **vêtements chauds ou polaires,** sous-vêtement- 1 chapeau de soleil, 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire - tenues de rechange confortable pour le soir ainsi qu’1 paire de chaussures légères - 1 sac avec ses affaires personnelles | ***MATERIEL DIVERS :***- 1 sac à dos de 30/35 litres, muni d’une ceinture ventrale **+ protège sac** - 1 couteau de poche + gobelet + couverts + gamelle - 1 gourde de 1 litre minimum + 0,5l.**- 1 lampe frontale pour le soir**, boules "quies"- 1 petite pharmacie personnelle (problèmes allergiques ou intestinaux, ampoules, tricostéril,collyre, petits pansements, crèmes…) - 1 trousse de toilette**- Pas de bâtons, ils sont prêtés** |

- Carte d’identité et assurance personnelle nécessaire adaptée à la randonnée. En effet, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle, mais je ne pourrais pas me substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

|  |
| --- |
| **DATES ET PRIX** |
| Du dim au samedi  |  | Ch. 2 pers |  Sup. Single |
|  Avril | Dimanche 07 au samedi 13 avril |  760 € |  190 €  |
|  Mai | Dimanche 05 au samedi 11 mai  |  800 €  |  190 € |
|  Juin | Dimanche 16 au samedi 22 juin |  800 € |  190 €  |
|  Juillet | Dimanche 14 au samedi 20 juillet  |  830 €  |  190 € |
|  Août | Dimanche 11 au samedi 17 août |  830 € |  190 €  |
|  Septembre | Dimanche 08 au samedi 14 septembre |  800 €  |  190 € |
|  Octobre | Dimanche 20 au samedi 26 octobre |  760 € |  180 € |

|  |
| --- |
| **INSCRIPTIONS** |

\* Lors de l’inscription : 30 % du prix du séjour càd : (bulletin joint en pièce annexe)

\*En tant qu’organisateur de voyages, je peux vous faire profiter d’une assurance « assistance, annulation, bagages, interruption de séjour » adaptée à la pratique de la randonnée, chez EUROP ASSISTANCE, pour un coût de 4,20 % du prix du séjour. Ajouter 4,20 % du prix total à l’inscription Dossier complet de l'assurance sur simple demande avec détails des garanties.

\*Solde du séjour 30 jours avant le départ.

\*La totalité du séjour si inscription à moins de 30 jours du départ

|  |
| --- |
| **Attention:** Il est impératif de me contacter par mail ou par sms, avant toute inscription, afin de connaître les places disponibles. Réponse rapide : Mail : bonte.f@hotmail.fr Port. 06 77 17 31 68 |

|  |
| --- |
| **ADRESSE** |

Les bulletins d’inscription, accompagnés d’un chèque ou par virementà l’adresse suivante :

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS5, Rue Alfred Sisley66000 PERPIGNAN **(coordonnées bancaires sur simple demande)** |

|  |
| --- |
| **SITE**  |

 [www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com/) Le site des séjours « Marche Nordique »

*Un séjour mis en place grâce au partenariat entre " les Chemins Francis - Hôtelier Randonneur* ", *Patrick Lafont, moniteur de Marche Nordique et accompagnateur en montagne et " Nordic Walking Altitude ".*