

# Rando et balnéo au pied du Mont Lozère



## *PRESENTATION*

Séjour confort balnéo en étoile

7 Jours, 6 Nuits, 5 Jours de rando balnéo

Venez cheminer sur les sentiers de notre pays... Parcourez les étendues sauvages, contemplez une faune et une flore préservées, découvrez un patrimoine protégé, parcourez les étendues sauvages, les forêts et les vallées oubliées du parc national. Un grand bol d'air pur, de vrais moments de détente, une véritable immersion dans le vert !

À votre retour de randonnée, vous pourrez bénéficier de l'option balnéo au Spa Thermal Aqua Calida de Bagnols les Bains, situé à 150 mètres de l'hôtel.

Les équipements au sein de l'hôtel sont également à votre disposition gracieusement (piscine intérieure chauffée, sauna, bain à remous) ainsi que des prestations de bien-être à la carte (en supplément).

# PROGRAMME

## Jour 1

Dimanche - Accueil

Installation dans le petit village lozérien de Bagnols-les-Bains, au pied du mont Lozère, dans un hôtel "logis de France".

Accueil, présentation du séjour autour du pot de bienvenue et dîner à l'hébergement. Installation à l'hébergement et présentation du séjour.

## Jour 2

Lundi - Les Clochers Tourmente

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.

## Jour 3

Mardi - Le Causse du Masseguin

Randonnée à la découverte du Causse du Masseguin. Un environnement pauvre et contraignant, où le bois d'œuvre 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 », frustes 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.

## Jour 4

Mercredi - Le Château du Tournel

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.

## **Jour 5**

Jeudi - Les Sources du Tarn

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.

## **Jour 6 :**

Vendredi - Les Crêtes du Mont Lozère

Randonnée à la découverte du sommet de Finiels, point culminant du Mont Lozère. Les hautes terres d'estive du Lozère 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 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 19ème siècle, mais également la route des chômeurs, construite dans les années 30 par des ouvriers. Le chemin est également jalonné par de nombreux "montjoies", des pierres dressées par les moines Hospitaliers afin de jalonner les chemins ainsi que leur vaste propriété. Certaines d'entre elles portent d'ailleurs des croix de malte gravées.

## **Jour 7**

Samedi - Fin du séjour après le petit déjeuner.

## OPTION BIEN ÊTRE

### Présentation du spa thermal Aqua Calida

La tradition thermale de Bagnols-Les-Bains trouve ses racines dans l'époque romaine. Les eaux de Bagnols-Les-Bains sont reconnues pour leur qualité et leurs bienfaits. Sa source chaude est destinée aux soins en Rhumatologie et Voies respiratoires. Elle jaillit de la montagne depuis des millénaires à une température constante de 41°C. Une source froide vient compléter les bienfaits de ces eaux.

Un espace dédié à la balnéothérapie complète aujourd'hui l'offre, le spa thermal Aqua Calida, situé à 100 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.

### Conditions d'accès

Accès au SPA THERMAL les Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi et Vendredi à partir de 16h30.

### Tarif des différentes options :

- 1 Accès au SPA THERMAL (demi-journée) : compris dans l'offre du séjour, mardi
- Forfait 3 accès au SPA THERMAL : 66 € mardi, mercredi et vendredi
- Forfait 4 accès au SPA THERMAL : 88 € du mardi au vendredi

### Prestations de bien-être (non compris dans l'offre - réservation conseillée)

En supplément, bénéficiez également de nos différentes prestations autour du bien-être :

Marianne Esthéticienne propose des modelages et de soins à la carte au sein de notre maison au Chemins Francis, elle vous accueillera à la demande tout au long de votre séjour pour un moment de bien être. Réservation possible sur place ou lors de votre réservation

#### MODELAGES

- Modelage localisé de 20 mn 27 € :

prenez un instant de détente avec ce soin localisée du dos

- Relaxologie plantaire 20 mn 27 €
- Modelage dorsal ou ventral de 30 mn 40 €
- Modelage du marcheur 30 mn 40 € :

après un effort physique le modelage des jambes à l' arnica permettent une récupération musculaire

- Modelage californien de 1 h 80 € :

Ce modelage se caractérise par le grand mouvements lents, fluides et harmonieux sur tout le corps. Ce soin regroupe différentes techniques : effleurage, pressions glissées, friction, pétrissage.

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

Le programme des randonnées est susceptible d'être modifié en fonction des conditions météorologiques.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Dimanche à partir de 16h00.

Contacts utiles :

- OFFICE DE TOURISME DE BAGNOLS : 04 66 47 61 13.
- GARE SNCF DE MENDE : 04 66 49 00 39.

Extension :

Hébergement avant ou après le séjour (selon disponibilités) :

Compter environ 70€/personne pour une chambre double twin en demi-pension (dîner + petit déjeuner).

## Arrivée en train

Gare de Bagnols - Chadenet, ligne Marvejols - La Bastide - Saint-Laurent-les-Bains.

(Correspondance avec les lignes Paris/Clermont/Nîmes et Paris/Clermont/Béziers).

Veuillez consulter la SNCF au 3635 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) au moment de votre inscription

Correspondance

Transfert gratuit gare Bagnols - Chadenet / Hôtel.

Prévenir directement l'hôtel à l'avance de votre arrivée.

## Arrivée en voiture

De PARIS, A71 jusqu'à Clermont-Ferrand. Ensuite, A75 jusqu'à sortie 34. Puis N106 jusqu'à Mende et N88 direction Langogne - Le Puy. 10km après Mende, prendre la route de Villefort (D901) jusqu'à Bagnols. Carte Michelin 240, pli 3.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Parking : au parking de l'hôtel.

## **DISPERSION**

Le samedi après le petit-déjeuner.

## **NIVEAU**

### **2 chaussures**

De 4 à 5 h de marche par jour, dénivelé de 300 à 400 m/jour.

### **Nature du terrain :**

Sentiers de moyenne montagne, pâturages, landes et chemins entre 900 m et 1699 m.

## **HEBERGEMENT**

Hôtel\*\* : chambres doubles ou twin avec douches et WC.

Logis de France 2 cheminées (recommandé par le parc National des Cévennes).

Piscine intérieure chauffée, sauna, bain à remous, espace détente.

Possibilité de chambre individuelle, suivant disponibilité et en supplément.

Nourriture restaurant cuisine traditionnelle, repas pris à l'hôtel, pique-niques à midi.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

La journée, vous ne portez que votre sac à dos (35 à 40 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, appareil photo...). Pour ce séjour en étoile, vos bagages restent dans votre chambre.

## **GROUPE**

De 4 participants à 12 personnes

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé d'état habitant Bagnols les Bains.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée et pique nique.

### Vêtements :

Prévoir vêtements chauds et coupe vent (suivant saisons), la température ressentie sur les plateaux peut être froide (altitude variable entre 900 et 1699m).

- 1 chapeau de soleil ou casquette,
- 1 foulard,
- 1 bonnet et/ou bandeau,
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...,
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues,
- 1 veste en fourrure polaire,
- 1 short ou bermuda,
- 1 pantalon de trekking,
- 1 pantalon confortable pour le soir,
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère,
- 1 cape de pluie (facultatif),
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif),
- 1 maillot de bain,
- Des sous-vêtements,
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple,
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram).

### Equipement :

- Chaussures de randonnée,
- Chapeau/casquette,
- Lunettes de soleil ,
- Couteau de poche,
- Gourde ou thermos,



- Petite pharmacie personnelle (Elastoplast en prévention des ampoules, pansements, crème solaire, etc.).

## **TRANSFERTS INTERNES**

Transfert gare hôtel gratuit (depuis la gare de Bagnols-Chadenet).

Transferts sur site pour départ des randos.

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

Du dimanche au samedi

Supplément single en option : +190€/personne

### LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en chambre double ou twin avec douche et WC, télévision, téléphone,
- La pension complète (petit-déjeuner buffet, déjeuner ou pique-nique, dîner),
- L'accès aux équipements de l'hôtel (dont l'espace détente),
- L'option balnéo comprenant 1 accès demi-journée à l'espace thermal Aqua Calida (situé à 150m de l'hôtel),
- Les transferts en mini-bus sur départs randonnées,
- L'accompagnement par un professionnel diplômé,
- Le dimanche un pot d'accueil à l'arrivée et le vendredi repas dégustation d'aligot.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et taxes de séjour (0,65 €/jour/pers),
- Supplément chambre individuelle,
- L'option balnéo 2 ou 4 accès supplémentaires ou le forfait Stevenson,
- Les prestations de bien-être à la carte.