

RAQUETTE ET BIEN ETRE EN AUBRAC

Raquette en étoile en hôtel** ou ***
7 jours / 6 nuits / 5.5 jours de randonnée



Vous avez envie d'être guidé pour pratiquer la raquette à neige, pour acquérir la technique raquette ou contempler les grands espaces de l'Aubrac, vous avez frappé à la bonne porte !

Vous marcherez en raquette à neige sur les chemins de Saint Jacques et en soirée sous les étoiles, vous observerez le comportement végétal et animal en hiver, vous visiterez des églises romanes, vous comprendrez l'habitat d'autrefois, rencontrerez des agriculteurs et leurs vaches d'Aubrac à l'étable.

Vous pourrez même déguster un pique-nique terroir dans un buron isolé avec un feu de bois et participer à un atelier fabrication de la fouace - brioche locale. Si le coeur vous en dit, vous pourrez également découvrir la fabrication du fromage le 'laguiole' créé par les moines d'Aubrac et visiter une vraie coutellerie à Laguiole (non inclus dans le forfait).

Vous pouvez également agrémenter votre séjour de 3 soins Bien-être en choisissant l'option « Raquettes Plus ».

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous à l'hôtel à partir de 19h00.

Pot de bienvenue et présentation du programme de la semaine à la Route d'Argent par le guide accompagnateur.

Du jour 02 au jour 06 : Vous partirez en randonnée avec votre guide tous les matins à partir de 9 heures...

Selon le temps et la forme de chacun, les randonnées se dérouleront sur la journée avec repas « tiré du sac » ou avec retour à l'hôtel pour le déjeuner.

Exemple de programme à composer au fil d'une semaine (selon la météo et les envies du groupe) : Une journée peut être consacrée à l'Aubrac et au chemin de Saint Jacques. Une autre peut voir sa matinée dédiée aux visites de la Coutellerie de Laguiole et à la Coopérative fromagère (*transports avec vos propres moyens*).

Le déjeuner aurait alors lieu à l'hôtel avant de repartir en raquettes l'après-midi et d'effectuer une sortie nocturne après le dîner.

Une journée sera réservée à la découverte des lacs naturels de Saint Andéol et Born, avec pique-nique dans un buron au coin du feu. Une journée "vie locale" avec visite d'une ferme et atelier fouace en matinée, randonnée vers le lac des Salhiens l'après-midi.

Enfin une journée axée sur le patrimoine vous sera proposée avec randonnée vers Saint Urcize et son église romane.

Si certaines balades se réalisent au départ à pied de l'hôtel, d'autres nécessitent un court transfert en minibus afin de varier au maximum les paysages.

Jour 07 : Dernière balade aux alentours de Nasbinals. Facultative selon le départ de chacun.

Déjeuner à l'hôtel ou repas froid à emporter.

Dispersion vers 13h00.

En cas de non-enneigement, ce séjour se transforme en découverte à pied.

Ce descriptif est indicatif et peut être modifié par le guide suivant les conditions d'enneigement et météorologiques.

En cas de non-enneigement, ce séjour se transforme en « découverte à pied ».

Possibilité d'un service en plus sur ce séjour avec tarif ajustable à celui-ci. C'est l'option « Bien être » :

Trois praticiens certifiés vous accueilleront deux fois dans la semaine dans leur local respectif. (Vous pouvez vous rendre à leur local à pied au départ de l'hôtel). Ils dispenseront deux soins de 45 à 60 minutes chacun :

- 1 réflexologie plantaire occidentale (environ 60 minutes)
- 2 massages décontractant / relaxant jambes ou dos (environ 60 minutes)

Les soins auront lieu après votre retour de randonnée à partir de 17h30. Vos trois jours de soins vous seront communiqués à votre arrivée, selon la programmation établie par les praticiens.

SEANCES BIEN ETRE (dispensées proche de votre hôtel à Nasbinals)

Réflexologie plantaire occidentale :

Ce soin procure détente et bien-être. Il rééquilibre les différents systèmes afin de retrouver la sérénité et la vitalité. Particulièrement axé sur des mouvements favorisant le lâcher prise, ce soin permet aux deux axes -diaphragme et colonne vertébrale- de se relâcher, permettant la libération de toute la zone digestive et activant la microcirculation du sang et de la lymphe.

L'appareil locomoteur retrouve ainsi toute sa mobilité. La stimulation des zones réflexes a aussi un effet positif sur l'ensemble des systèmes endocrinien, musculaire et nerveux. La sensation

de détente profonde permet aussi une augmentation de l'immunité, un sommeil plus réparateur et une amélioration de la qualité de vie.

Massage décontractant :

Il s'agit d'un grand classique de la détente par excellence. Combinant des pratiques corporelles et énergétiques, il vous procurera maintien de votre vitalité et apaisement, ainsi qu'un effet déstressant. C'est un moment unique de relaxation durable.

Massage décontractant des jambes ou du dos, idéal pour repartir de plus belle!

Les soins auront lieu après votre retour de randonnée à partir de 17 h 30. Vos deux jours de soins vous seront communiqués à votre arrivée, selon la programmation établie par les praticiennes. D'autres soins pourront être réservés sur place, où la carte des soins pourra être consultée.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil le jour 01 à 19h00 à l'hôtel à Nasbinals.

Accès train : gare d'Aumont Aubrac : ligne Paris/Clermont-Ferrand/Béziers.

Puis transfert en taxi Aumont-Aubrac / Nasbinals : Taxi MONTIALOUX à Nasbinals (04 66 32 52 80).

A RESERVER LE PLUS TOT POSSIBLE SI VOUS LE SOUHAITEZ : le paiement se fait directement sur place

Accès voiture : Nasbinals se situe en Lozère, A 75 Clermont Montpellier puis D 987.

Carte Michelin N° 76 Pli N° 15.

Vous pouvez laisser votre voiture à Nasbinals sur le parking public, gratuit mais non gardé, situé devant l'hôtel.

Accès avion : 2 possibilités

- Soit aéroport du Puy : Aéroport HEX ' AIR Le Puy/Lourdes Tél : 04 71 08 62 28

Prendre un taxi pour vous rendre à Nasbinals (voir coordonnées taxis ci-dessous)

- Soit arrivée à Rodez : Aéroport de Rodez – Marcillac (Parking gratuit) Tél : 05 65 42 20 30

Ou par mail : aeroport-rodez-marcillac@wanadoo.fr

Ligne directe pour Paris et Lyon.

DISPERSION

Dispersion le jour 07 après le déjeuner vers 13h00

Hébergements avant ou après la randonnée : Nous consulter.

NIVEAU

Marcheurs contemplatifs à sportifs

Randonneurs niveau 2 à 3 sur une échelle de 5.

Itinéraire pour marcheur en bonne forme physique, sur tout type de terrain, avec un dénivelé programmé de 300 à 800 m en montée. Temps de marche estimé 5 à 6 heures par jour.

Accessibles à tous, les sorties collectives en raquettes vous permettront de rencontrer d'autres vacanciers, le rythme sera fonction du niveau du groupe.

HEBERGEMENT

Hôtel** et 3*** à Nasbinals.

Séjour en pension complète (hors boissons), pique-nique à midi.

TRANSFERTS INTERNES

Des déplacements en bus sont prévus et inclus dans nos prestations.

PORTAGE DES BAGAGES

Uniquement les affaires de la journée et le pique-nique.

GROUPE

De 6 à 14 personnes.

ENCADREMENT

Nos séjours sont conduits par un guide accompagnateur en montagne afin de répondre à vos attentes de sécurité et de découverte des milieux enneigés de l'Aubrac.

MATERIEL FOURNI

Pour les randonnées, il vous sera fourni une paire de raquettes et deux bâtons de randonnée pour compléter votre stabilité sur la neige. Bien entendu, vous pouvez apporter votre matériel personnel, raquettes et bâtons.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- Un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer « une ascension » vêtu d'une veste polaire.

DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS

- 1 sac à dos de 40/45 litres à armature souple.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 bonnet avec des gants pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram.

Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps

- 1 paire de guêtre basse (facultative)
- Obligatoire : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- Obligatoire : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.

- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Des mouchoirs.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- 1 appareil photo et/ou jumelles (facultatif).

DANS VOTRE SAC A L'HOTEL

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence
- 2 paires de chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. **Attention au coton pour les ampoules.**
- des sous-vêtements.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 maillot de bain et un drap de bain pour l'Espace Bien Etre

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler.

DATES ET PRIX

Du Dimanche au Samedi

Séjour à partir du 08/01 jusqu'au 27/03/2023.

Prix par personne : 699 euros

Supplément chambre individuelle : 125 €

Supplément formule Bien être : 200 €

Le transfert de la gare SNCF à l'hébergement est à 30 € par transfert et à régler sur place

MODIFICATION DE RESERVATION : ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout changement sur la réservation déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de nuits supplémentaires en début ou en fin de randonnée doivent se faire obligatoirement à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement pour une personne en chambre double et pension complète, en hôtel** ou *** (cuisine familiale et régionale) durant 6 nuits
- L'encadrement par un accompagnateur du pays (diplômé en moyenne montagne).
- Le prêt du matériel (bâtons + raquettes).
- La taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles, les boissons, le transport, ainsi que les assurances annulation, assistance et rapatriement.

- Le supplément single
- L'option « Bien-être »
- La navette gare Aumont-Aubrac / Nasbinals proposée à 30€/personne l'aller / retour.
- Les frais d'inscription et les frais d'envois à l'étranger
- 4 des 5 transferts nécessaires vers les départs de randonnée
- L'équipement individuel
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel : 0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

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>

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com, ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le **cas général**.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un **billet d'avion non remboursable** ou **l'affrètement d'un bateau**.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne**, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. **L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.**

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les évènements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes **causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- **Assurance Bagages** : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation**.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend **les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement**, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex