

« Rando-bivouac et cuisine sauvage au pays des succs »

Dans le sud de l'Auvergne

Séjour de 4 jours/3 nuits en chambre d'hôtes et une nuit en bivouac

Le temps d'une respiration, ce séjour ressourçant dans le sud de l'Auvergne vous permettra de faire une pause « nature ». Au cœur du massif volcanique du Meygal, les prairies et les fraîches forêts de l'étage montagnard vous accueillent pour un séjour dont les thèmes centraux sont l'initiation à la cuisine sauvage et une randonnée itinérante de deux jours avec un bivouac.

- ✓ Cueillette des herbes sauvages rencontrées,
- ✓ cuisine au feu de bois pour le repas du soir au bivouac,
- ✓ douce musique des bruits de la forêt,
- ✓ couchés de soleil éblouissants sur les vieux volcans vellaves,
- ✓ effort modéré de la marche en montagne,
- ✓ atelier de cuisine sauvage suivi de la dégustation des plats préparés collectivement,

L'ensemble forme une véritable expérience de reconnexion à la nature. Les repas pris à la table d'hôtes à base de produits du terroir dans une ambiance conviviale et les nuits en chambre d'hôtes vous apporteront également repos et restauration.

Points Forts :

- **Séjour idéal pour une première expérience de randonnée avec bivouac**
- **Accès en transport en commun (train jusqu'à la gare de Firminy puis bus jusqu'au col du Pertuis).**
- **Possibilité de randonner avec un sac allégé.**
- **Dégustation de produits du terroir**
- **Atelier de cuisine sauvage. Vous apprendrez à reconnaître et à utiliser en cuisine quelques herbes sauvages communes traditionnellement utilisées.**
- **Dégustation des plats préparés. Gastronomie sauvage.**
- **Sensibilisation à la préservation des ressources, aux risques de parasitoses et aux plantes toxiques.**
- **Restauration et repos en chambre et table d'hôtes (chambre de deux personnes)**
- **Effectif limité qui permet de garder un bon confort dans l'hébergement, l'atelier cuisine et durant l'itinérance.**



Programme du séjour :

Jour 1 :

Rendez-vous à 17h20 au col du Pertuis à l'arrêt de bus.

Descente à pied (ou en voiture si la météo est vraiment défavorable) jusqu'à l'hébergement avec votre accompagnateur en Montagne (Les bagages seront descendus en voiture dans tous les cas).

Installation dans les chambres.

19h 00 Pot d'accueil offert

20h00 Repas

0 m de dénivelée positive - 40 m de dénivelée négative - 1 km – 15 minutes de marche effective

Repas compris : Dîner à « la table d'hôte de Faussier »

Nuit à « la chambre d'hôte de Faussier »

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Jour 2 :

Petit déjeuner entre 8h30 et 9h30

Départ pour une petite randonnée à la découverte des plantes sauvages autour de l'hébergement. Il s'agit de plantes rudérales très communes que l'on trouve un peu partout abondamment.

A midi pique-nique amélioré apporté sur place à un lieu de rendez-vous.

Cueillette et retour au lieu d'hébergement vers 15h30

Pause d'environ 1h puis atelier cuisine pour la confection du repas du soir (entrée, plat et dessert à base de plantes sauvages).

A la veillée quelques informations sont données en vue d'une sensibilisation à la préservation des ressources, aux risques de parasitoses et des plantes toxiques (diaporama).

Environ 200 m de dénivelée positive - 200 m de dénivelée négative - 8 km – 3 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à « la table d'hôtes de Faussier » – Pique-nique de midi préparé par la table d'hôtes – Dîner à la table d'hôtes à partir de la cuisine réalisée en commun lors de l'atelier cuisine.

Nuit à « la chambre d'hôtes de Faussier »

Jour 3 :

Petit déjeuner entre 7h30 et 8h30

Préparation des sacs pour un départ de la randonnée itinérante vers 10h30.

Montée au suc de Corbière (point de vue) puis au petit village de Queyrières blotti autour de son neck basaltique.

A midi, pique-nique tiré du sac fourni.

L'après-midi, cueillette des herbes sauvages pour le repas du soir et montée au mont Rachas pour le bivouac.

Installation du bivouac (sur une parcelle de forêt privée), cuisine sur un petit poêle à bois en incorporant des herbes sauvages cueillies lors de l'itinérance.

350 m de dénivelée positive - 170 m de dénivelée négative - 8 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à « la table d'hôte de Faussier » – Pique-nique de midi fourni par la table d'hôtes – Dîner au bivouac à partir de la cuisine réalisée en commun.

Nuit à « la belle étoile ou sous un abri rudimentaire ».

Jour 4 :

Petit déjeuner au bivouac.

Le matin, démontage et montée au Testavoyre (sommet du massif du Meygal altitude 1436 m)

A midi, pique-nique tiré du sac.

L'après-midi, descente par le GR40 avec une option d'ascension du suc du Ranc et retour au lieu d'hébergement.

Vers 19h00 apéro terroir et repas

280 m de dénivelée positive - 450 m de dénivelée négative - 12 km – 4 à 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au bivouac du Mont Rachas – Pique-nique du midi préparé la veille en commun avec les restes de la cuisine du soir. Dîner à « la table d'hôte de Faussier »

Jour 5 :

Petit déjeuner entre 8h30 et 9h30

Débriefing

Montée au col du Pertuis pour le bus de 10h36 avec une arrivée à la gare de Firminy à 11h35.

Possibilité d'achats de spécialités locales au col du Pertuis.

40 m de dénivellée positive - 0 m de dénivellée négative - 1 km – 15 minutes de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à « la table d'hôtes de Faussier »

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Accueil :

Le Jour 1, rendez-vous au col du Pertuis à 17h20

Dispersion :

Le Jour 5, fin du séjour au col du Pertuis à 10h30.

Encadrement du séjour :

Francis Collet

07 69 78 54 66

Francis.faussier@orange.fr

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

Niveau de difficulté :

Moyen

Niveau de difficulté physique : 2/4

Le dénivelé est modéré 400m de D+ maximum par jour. La distance journalière est de 10km en moyenne.

Le séjour est accessible aux personnes souhaitant faire une première expérience d'itinérance avec bivouac et capables de marcher 4 à 5 h en montagne avec un sac à dos (possibilité d'un portage du matériel personnel jusqu'au lieu de bivouac pour alléger le sac).

Hébergement / Restauration :

Chambres et table d'hôtes

Chambre double

Les draps et le linge de toilette sont inclus dans la chambre d'hôtes, par contre le duvet et le matelas pour le bivouac ne sont pas fournis.

Pension complète pour les jours 2, 3 et 4.

Les repas seront pris à la table d'hôtes de Faussier et à l'extérieur (pique-niques, repas du soir, et petit déjeuner au bivouac). Les boissons faiblement alcoolisées (bière et vin) ne sont pas comprises. Les infusions, cafés, ou collations supplémentaires et en dehors des repas ne sont pas compris.

Transferts internes :

Les déplacements se font à pied.

Portage des bagages :

Possibilité de portage du matériel de bivouac à proximité du lieu de bivouac pour les participants désirant randonner plus léger.

Prix du séjour : 400 € / personne

Dates du séjour :

Date de début et date de fin :

Vendredi 12 juillet 2024 au mardi 16 juillet 2024

Vendredi 2 août 2024 au mardi 6 août 2024

Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en chambre d'hôtes, en chambre de 2 personnes (draps et linge de toilette fournis. Duvet et matelas pour le bivouac non-fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 inclus au petit-déjeuner du Jour 5 inclus.

Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Matériel fourni :

Aucun. Mis à part un moyen de s'abriter collectivement et de manière rudimentaire au bivouac.

Equipement et Matériel individuel à prévoir :

Pour les deux jours d'itinérance :

Un sac à dos 40L minimum.

Chaussure de randonnée ayant déjà été éprouvées

Lunette de soleil

Crème solaire

Chapeau ou casquette

Veste de pluie/sur-pantalon de pluie

Tee-shirts techniques (prévoir une recharge)

Bonnet ou buff (pour la nuit au bivouac qui peut être fraîche même en été)

Short et pantalon de randonnée

Petite doudoune légère et/ou autre vêtement chaud

Gourde 1,5 L minimum

Bol métallique ou plastique mais résistant à l'eau bouillante/couverts (couteau, fourchette, cuillère)

Une boîte type tupperware qui ferme de manière étanche de 1L au moins.

Sac en tissu pour la cueillette

Eventuellement carnet et stylo pour la prise de note

Eventuellement appareil photo pour photographier les plantes rencontrées

Eventuellement bâtons si vous avez l'habitude de les utiliser.

Pour le reste du séjour :

Prévoir des vêtements pour les soirs à la table d'hôte

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Trousse de toilette
Vos médicaments si vous suivez un traitement
Livre, etc...
« **ordonnance obligatoire si traitement médical en cours** »

Formalités et Assurances :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

Informations COVID-19 :

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

Pour en savoir plus :



Pour se rendre sur le lieu de rendez-vous en utilisant les transports en commun :

Train jusqu'à la gare de Firminy (Gare multimodale) puis bus de Firminy au col du Pertuis (ligne H30 mise en place par la Région avec 1 heure de trajet et un tarif de 3 euros) pour une arrivée à 17h20 au col du Pertuis. A titre d'exemple : en partant à 11h52 de Paris gare de Lyon, l'arrivée au col du

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IMO73180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

N° Séjour : AEMV 240163
(à rappeler à chaque correspondance)

CADRE RESERVE A AEMV

Pertuis se ferait à 17h20. Le prix moyen du trajet Paris-Gare-de-Lyon/Firminy est de 35 euros hors période d'affluence et en réservant un billet suffisamment tôt. L'accès en voiture individuelle se fait par la RN88, un parking est présent derrière la mairie du village du Pertuis ou en face du cimetière.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Méiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel