

## LE GR VINS : ESCALE EN MINERVOIS



Séjour 7 Jours / 6 Nuits du 04 au 10 mai 2025

### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Séjour 7 jours/ 6 nuits avec 5 Jours et demi de Randonnée en étoile à la découverte des massifs et des terroirs du Languedoc...

Chaque jour votre accompagnateur vous conduira vers des sites préservés et insolites et vous fera découvrir une appellation du Languedoc. Une attention sera portée aux pique-niques avec une majorité de produits locaux et régionaux. Hébergement confortable dans 2 villages typiques du Minervois ... Nous terminerons chaque journée dans des restaurants de qualité.



## PROGRAMME DU SÉJOUR

### JOUR 1 :

Rendez-vous à la Gare de Narbonne en début d'après-midi et transfert à Minerve. Présentation du séjour et visite du Village

**Repas compris : dîner**

**Nuit en chambre d'hôtes**

### JOUR 2 :

Les gorges de la Cesse : Vallée sauvage avec de nombreux sites secrets. Pique-nique dans un site magique. Découverte de l'Appellation Minervois.

**400 m de dénivellée positive - 5h30 de marche effective ou 250 m D+ et 4H30 de Marche**

**Repas compris : Petit-déjeuner- Pique-nique de midi - Dîner**

**Nuit en chambre d'hôtes**

### JOUR 3 :

Les Carrières de Marbres : Transfert 20 minutes environ. Découverte de sites insolites entre Caunes-Minervois et Félines- Minervois. Découverte de l' AOP Minervois La Livinière.

**500 m de dénivellée positive - 5 heures de marche effective ou 350 m D+ et 4H30 de marche**

**Repas compris : Petit-déjeuner- Pique-nique de midi - Dîner**

**Nuit en chambre d'hôtes**

### JOUR 4 :

Les Gorges du Brian : des gorges splendides et une rivière sauvage qui serpentent dans des roches colorées.

**300 m de dénivellée positive - 5 heures de marche effective**

**Repas compris : Petit-déjeuner- Pique-nique de midi - Dîner**

**Nuit en chambre d'hôtes**

### JOUR 5 :

Le dolmen des Fées et les chapelles romanes puis le canal du Midi. Le matin boucle des chapelles et dolmens.

**100 m de dénivellée positive - 3h30 de marche effective L'après-midi : Croisière sur le canal du midi**

**Repas compris : Petit-déjeuner- Pique-nique de midi - Dîner**

**Nuit en chambre d'hôtes**

## JOUR 6 :

La Montagne Noire : Transfert d'environ 20 minutes. Au départ de Cassagnoles ou de Ferrals-les-montagnes, nous cheminerons entre les forêts et les plateaux du versant Est de ce massif...

**600 m de dénivellée positive - 5h30 de marche effective ou 250m D+ et 4H30 de marche**

**Repas compris :** Petit-déjeuner- Pique-nique de midi - Dîner

**Nuit en chambre d'hôtes**

**JOUR 7 :** Dernière matinée de randonnée autour de Minerve ou en bord de Mer. Transfert à Narbonne en Fin de Matinée. Pot de départ aux Halles de Narbonne. Possibilité de Repas sur Place.

**1h30 de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner

*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*

## ENCADREMENT DU SÉJOUR

Yann GILANT, Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat

N° de téléphone : 06 86 90 15 89

Adresse e-mail : yann.gilant@gmail.com

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

**Nombre de participants minimum :** 6 personnes

**Nombre de participants maximum :** 14 personnes

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

**Niveau 2 / 5 à 3/ 5 en fonction des circuits choisis**

4h à 5h30 de marche quotidienne avec dénivelé et quelques passages techniques (en fonction des circuits choisis)

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

**Type d'hébergement et catégorie :** en chambre d'hôtes en chambres partagées,

**Repas :** Pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7. Les petits déjeuners sont pris à l'hébergement. Pique-niques gourmands le midi et repas traditionnels au restaurant le soir.

## DATES ET PRIX DU SÉJOUR

du 04 au 10 mai 2025 - 870 € / personne

### LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état connaissant bien la région,
- L'hébergement en chambre d'hôtes pour 6 nuits, en chambres partagées - La pension complète du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du Jour 7 (hors boissons pour les repas du soir),
- Les dégustations,
- La croisière sur le Canal du midi.
- Le transfert de la gare de Narbonne à l'hébergement,
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée.

### 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
- L'ajout d'une option 'chambre single'
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 20 € / bulletin d'inscription
- Le supplément "Chambre individuelle", 165 € sous réserve de disponibilité.
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

### ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant :

#### LE MATERIEL

- Une paire de bâtons de randonnée, pour ceux les utilisent habituellement -
- Une gourde ou un thermos (1,5 litre minimum)
- Un couteau de poche et des couverts pour le pique-nique
- Une boîte type Tupperware
- Une serviette de table
- Une paire de lunettes de soleil
- Crème solaire et stick à lèvres
- Un sac à dos pour la journée (minimum 30 litres)
- Une lampe frontale ou lampe de poche

#### LES VIVRES DE COURSE

- Barres énergétiques ou chocolatées
- Fruits secs

## LES VÊTEMENTS

- Casquette
- Foulard ou buff
- Veste imperméable type K-Way ou Gore Tex
- Veste polaire ou micro-doudoune
- Tee-shirt manche longue
- Pantalon de marche ou de randonnée
- Short de marche ou de randonnée
- Paires de chaussettes de randonnée
- Une paire de chaussures adaptée à la randonnée en moyenne montagne, imperméables et qui tiennent bien la cheville
- Une pharmacie personnelle (Compeed pour les risques d'ampoule, paracétamol, médicaments personnels) - **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.