

HIVER 2019

RAQUETTE & BALNEOTHERAPIE A LA BOURBOULE

Volcans d'Auvergne à raquettes

Randonnée en étoile et remise en forme,
6 jours/5 nuits



Situé à 850 mètres d'altitude, La Bourboule est un village auvergnat pittoresque, une ville d'eau renommée, réputée également pour les lacs et les volcans qui l'environnent. Sa situation au cœur du parc naturel régional des volcans d'Auvergne en fait un camp de base exceptionnel pour partir à la découverte des grands espaces.

Ce séjour allie la randonnée à la remise en forme, un cocktail idéal pour se ressourcer physiquement et moralement. Quelques courts transferts en train ou télécabine permettent de changer chaque jour de toile de fond. A midi, le déjeuner est pris sous forme de pique-nique tiré du sac. Les retours à l'hébergement prévus entre 16 et 17 heures permettent à chacun de profiter des installations aquatiques et de détente de l'hôtel.

PROGRAMME

Jour 01 : LA BOURBOULE

Rendez-vous le lundi à 19h00 à la Bourboule directement à l'hôtel.
Installation pour 5 nuits, pot d'accueil, repas.

Jour 02 : LA BOURBOULE - ROCHE DE VENDEIX

Circuit en boucle au départ de La Bourboule. Montée dans le joli vallon de Vendeix pour grimper vers la roche du même nom où s'élevait jadis le château du " roi des pillards " : Aymerigot Marchès. Passage par le Rocher de l'Aigle. Retour à La Bourboule par la cascade de la Vernière.

Dénivelée : + 350 m ; - 350 m Horaire : 4h00 de marche

Jour 03 : MONT DORE - PLATEAU DE GUERY - LUSCLADE

Du Mont-Dore, on accède au plateau du Guéry par les hameaux de la Fougère et du Pailloux pour un point de vue exceptionnel sur toute la vallée de la Haute-Dordogne.

Ascension facultative du Puy Gros (1 485 m).

Retour à pied à la Bourboule par le joli village de Lusclade.

Dénivelée ; + 400 m ; - 650 m Horaire : 5h00 de marche

Jour 04 : MONT DORE - CHEMIN DES ARTISTES - FORET DU SALON DU CAPUCIN

Court transfert au Mont-Dore. Itinéraire par le Chemin des Artistes puis parcours dans la belle forêt du Salon du Capucin et sur la Montagne de Bozat.

Transfert à La Bourboule.

Dénivelée ; + 300 m ; - 200 m Horaire : 4h30 de marche

Jour 05 : LA BOURBOULE - MURAT LE QUAIRE - PLATEAU DE LA PAILLERE

Départ à pied de la Bourboule. Montée au village de Murat le Quaire par la Roche des Fées, randonnée sur le plateau de la Paillère.

Avant le retour à la Bourboule, possibilité de visiter le musée « vie et traditions populaires » de la Toinette, à Murat le Quaire pour découvrir 2 siècles d'histoire de la montagne auvergnate du pays d'autrefois au pays de demain.

Dénivelée : + 250 m ; - 250 m Horaire : 4h30 de marche

Jour 06 : Fin du séjour après le petit déjeuner.

NOS POINTS FORTS

- Un hébergement confortable à l'accueil très sympathique et une très bonne table.
- Détente aquatique après la randonnée.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Le programme est donné à titre indicatif, d'autres itinéraires sont possibles et votre guide choisira les randonnées en fonction de la météo et de l'enneigement du moment pour évoluer en toute sécurité.

LA DÉTENTE APRES LA RANDONNÉE : Accès libre à l'espace aquatique avec piscine chauffée + jacuzzi, salle de musculation, espace détente. Peignoir et drap de bain fournis.

LES MASSAGES BIEN-ÊTRE proposés à l'hôtel :

Qu'ils soient Californiens, Energétiques ou Zen, les massages sont capables de vous faire du bien là où ça fait mal. Les massages de Bien-être permettent de se sentir mieux et de prévenir une foule de petits maux du quotidien :

- lutter contre le stress, la fatigue nerveuse et physique de la vie quotidienne,
- améliorer le sommeil, la digestion,
- relâcher les tensions et raideurs musculaires, réduisant les crampes musculaires,
- améliorer la circulation sanguine et lymphatique, permettant ainsi une meilleure élimination des toxines,
- stimuler le système nerveux en diminuant la tension nerveuse et l'hyperactivité,
- favoriser la souplesse et la vitalité de la peau.

Massage Californien : relaxation totale du corps et de l'esprit par l'apaisement des tensions et des douleurs (dos, nuque, épaule...), différentes techniques sont utilisées.

Massage Energétique - Shiatsu : relance la circulation de l'énergie dans le corps. A base de pressions sur les trajets et les points énergétiques. Technique basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Massage Minceur et Zen : aux huiles essentielles dont les propriétés drainantes stimulent l'élimination des toxines. Tonifie le corps et élimine le stress.

Vous pourrez choisir le type de massage souhaité le premier jour en fonction des créneaux disponibles, séances de 30 minutes, à régler sur place.

FICHE PRATIQUE

Accueil

Rendez vous à 19h00 à la Bourboule.

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au covoiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un lien direct sur le site www.covoiturage.fr sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la vôtre.

Accès train : gare SNCF de la Bourboule ou Clermont Ferrand

Bien se renseigner sur les horaires de train, les liaisons peuvent se faire par train TER ou autocars SNCF.

Si vous venez en train, la gare SNCF se situe à environ 1 km de l'hôtel. Pas de navettes, mais des taxis attendent en général devant la gare SNCF, le coût du trajet entre la gare Sncf et l'hôtel est d'environ 5 €.

Les horaires sont à consulter auprès de la SNCF, par téléphone au 3635 ou sur le site internet : www.voyages-sncf.com

Accès voiture : La Bourboule est situé à 70 km au Sud-Ouest de Clermont-Fd. De Clermont-Ferrand N89 jusqu'à Laqueuille, puis la D922 et D996.

De Montpellier : A75 (gratuite sauf viaduc de Millau) sortie n°14 Issoire, puis D996 jusqu'au Mont-Dore et enfin D130 jusqu'à la Bourboule.

Vous pourrez stationner gratuitement votre véhicule pour toute la durée du séjour sur le parking privé et fermé de l'hôtel (portail électrique commandé par digicode). Possibilité également de garage fermé sur demande.

Pour éviter de rester bloqué par des conditions météo difficiles, nous vous conseillons d'équiper votre véhicule de pneus neige ou d'avoir des chaînes à neige.

DISPERSION

Fin de randonnée à la Bourboule dans l'après-midi.

Hébergements avant ou après la randonnée : - Office du Tourisme La Bourboule - Tél : 04 73 65 57 71, site internet : www.bourboule.com et www.sancy.com

NIVEAU

Niveau 1 à 2 sur une échelle de 5.

Marcheurs épicuriens à contemplatifs.

4 à 5 heures de marche par jour, dénivellation à la montée de 200 à 400 mètres en moyenne.

HEBERGEMENT

Vous serez logés en chambre de 2 personnes. Vous pouvez choisir, sous réserve de disponibilité, une chambre individuelle. L'hôtel*** est situé dans un quartier calme et résidentiel à seulement quelques pas du centre du village et des thermes, il offre un accueil familial dans une ambiance sympathique.

Les chambres disposent de douche ou bain, WC, sèche-cheveux, téléphone direct et télévision. Bar privé et coin détente et lecture.

L'espace " tonique " de l'hôtel vous propose : petite piscine à vagues avec nage à contre-courant (33°C), jacuzzi, hammam, salle de sport et de jeux... Peignoir et drap de bain fournis.

Repas :

Restauration traditionnelle et régionale le soir. Le petit-déjeuner est proposé sous forme de buffet très bien garni. Pique-nique tiré du sac à midi préparé par l'hôtel.

Soirée et repas du réveillon du nouvel an : menu " dégustation " dansant aux chandelles, boissons et cotillons compris.

Ce séjour est souvent dédoublé, le deuxième groupe est hébergé dans l'hôtel habituel si places disponibles ou dans un hôtel proche et de même catégorie avec repas du soir pris au restaurant de l'hôtel habituel.

Les 2 hôtels possèdent un espace aquatique avec piscine chauffée + jets hydromassants, salle de musculation, espace détente. Peignoir et drap de bain fournis.

TRANSFERTS INTERNES

Prévus pour vous rendre sur les lieux de départ des randonnées.

PORTRAGE DES BAGAGES

Uniquement les affaires de la journée.

GROUPE

De 6 à 15 personnes.

ENCADREMENT

Accompagnateur diplômé selon la législation en vigueur.

MATERIEL FOURNI

Raquettes à neige et bâtons.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :
www.auvieuxcampeur.fr



VETEMENTS

Pour l'activité raquettes :

- privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne avec membrane type « gore tex » ou équivalent.
- 1 pantalon du même type que la veste ci-dessus, simplement " déperlant " mais respirant ou complètement imperméable pour une protection maximale en cas de mauvaises conditions météo.
- guêtres (facultatif si vous possédez un bon pantalon, permet d'éviter l'intrusion de neige dans les chaussures)
- 4 à 5 paires de chaussettes chaudes à bouclettes et fibres creuses
- 1 paire de gants et 1 paire de moufles chaudes et solides
- 1 bonnet ou casquette couvrant les oreilles, 1 foulard (pour se protéger du soleil et/ou du vent)

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables et chaudes
- affaires de toilette minimum
- boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "

MATERIEL DIVERS

Pour l'activité raquettes :

- 1 ou 2 paires de chaussures de randonnée chaudes et étanches (avec membrane type " gore tex " ou équivalent). De bonnes chaussures de randonnée conviennent pour les raquettes, complétées éventuellement par une paire de sur bottes si vos chaussures ne sont pas étanches.
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil, 1 paire de lunette type " masque " de ski
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 litre minimum
- 1 couteau + fourchette + gobelet ou bol pour les pique-niques
- petite pharmacie personnelle (médicaments personnels, élastoplaste, double peau, tricostérol, crème protectrice pour la peau et stick à lèvres, Arnica Montana en granules 9 CH pour éviter les courbatures, paracétamol...)
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- carte d'identité, carte vitale et contrat d'assurance

BAGAGES

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...

Pour l'accès à l'espace aquatique de l'hôtel et de la balnéo

- 1 paire de chaussures de piscine antidérapantes (facultatif)
 - 1 maillot de bain (shorts et caleçons de bains sont interdits)
- Peignoir et serviette de bain sont fournis.

Pour commencer du bon pied, pourquoi ne pas faire goûter une spécialité de votre région à vos compagnons de route... La convivialité est le gage d'un séjour réussi !

DATES ET PRIX

| Dates : Du Lundi au Vendredi | Prix par personne | Supplément en chambre de 2 | chambre single |
|-------------------------------|-------------------|----------------------------|----------------|
| Du 27 déc au 01 janvier 2018* | 835 € | 220 € | |
| Du 04 au 09 février 2019 | 660 € | 150 € | |
| Du 11 au 16 février 2019 | 720 € | 220 € | |
| Du 18 au 23 février 2019 | 720 € | 220 € | |
| Du 25 au 02 mars 2019 | 720 € | 220 € | |
| Du 04 au 09 mars 2019 | 720 € | 220 € | |
| Du 11 au 16 mars 2018 | 660 € | 150 € | |

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement et les taxes de séjour
- les repas du dîner du jour 01 au petit déjeuner du jour 06
- la soirée et repas du réveillon du nouvel an
- l'encadrement et les frais d'organisation
- l'accès à l'espace forme de l'hôtel
- les transferts prévus
- le matériel (raquettes et bâtons)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le déjeuner du jour 01 et du jour 06
- les boissons et dépenses personnelles
- les visites éventuelles
- l'assurance annulation - assistance rapatriement interruption de séjour 3.9%
- Les massages (à réserver directement sur place)
- le supplément chambre individuelle
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

ENVIRONNEMENT

Les randonnées se déroulent dans la zone du parc naturel régional des Volcans d'Auvergne ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter la charte, notamment en terme de protection: respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat).

Lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement. L'hiver avec la neige, les détritus, même organiques, se détruisent moins vite, on rapporte donc tous nos détritus dans les poubelles de la vallée...

Lors des randonnées en raquettes, on respecte le travail effectué sur les pistes de ski nordiques tracées et damées en évitant d'y marcher dessus, et on respecte les skieurs qui ont payé pour en profiter.

CLIMAT

Climat montagnard sous influence océanique, les versants Sud et Ouest du massif sont les plus arrosés. Le Sancy est généralement bien enneigé.

BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE

- Guide Vert, Editions MICHELIN
- Auvergne, Jean Anglade, Editions NATHAN
- Gaspard des Montagnes, Henri Pourrat, Editions Albin MICHEL
- Carte IGN TOP 25, 2432 ET Massif du Sancy

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

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

Sites Internet :
<http://www.mont-louis.net/office.htm>
<http://www.parc-pyrenees-catalanes.fr/>
<http://www.i-cerdanya.info/>
<http://www.bains-de-dorres.com/>

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

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 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

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) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

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.

ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.espace-evasion.com ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

L'ASSURANCE ANNULATION

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, 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.**

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

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, INTERRUPTION DE SEJOUR :

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

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assisteur 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 nous fournir une attestation et nous signer une décharge. 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 MOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –

Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex