

RAQUETTES EN DOUCEUR DANS LE MASSIF CENTRAL

LE PROGRAMME

Jour 1 - Arrivée

Arrivée possible à partir de **16 h**. Installation, découverte des lieux et petite balade dans le village si vous le souhaitez.

Dîner à **19 h 30** : prévoyez d'arriver avant 19 h 00 pour avoir le temps de vous installer.

Jour 2 – Découverte du massif

Matin — Mise en jambe en douceur à proximité de la Maison des Etables : premières traces en raquettes, prise en main du matériel et découverte du village et du massif. Présentation du territoire, de son histoire paysanne et du **Fin Gras du Mézenc**.

Durée : 2 h 30 à 3 h 00.

Après-midi — Sortie “en liberté” : hameau de **Bigorre** ou village de **Moudeyres** et ses chaumières (à proximité des Etables).

Jour 3 – Le mont Mézenc

Matin — Ascension du **mont Mézenc**, “géant” du secteur : itinéraire accessible offrant, par bonnes conditions, un panorama exceptionnel (Alpes, sommets d’Auvergne). Par vent et givre, les pins sculptés par la neige valent le détour.

Durée : 2 h 30 à 3 h 00.

Après-midi — Boucles raquettes balisées au départ de la **maison forestière** (en autonomie).

Jour 4 – Aux sources de la Loire

Matin — Sortie vers les **sources de la Loire**, au pied du **mont Gerbier-de-Jonc** : forêts de hêtres, traversées de ruisseaux, ambiance féérique.

Durée : 2 h 00 à 2 h 30.

Après-midi — Repos ou activités au choix : **Lugik Park** (luge 4 saisons), **ski nordique** sur le domaine des Etables, ou **ski alpin** selon ouverture du domaine.

Jour 5 – Le mont Chauvet et départ

Matin — Raquettes vers le **mont Chauvet**, vue sur le **Cirque des Boutières** et les **Sucs des Chartreux** ; lecture de paysage volcanique et observation des traces d’animaux.

Durée : 2 h 30 à 3 h 00.

Après-midi — Idée de clôture : **Le Puy-en-Velay** (cathédrale, chapelle Saint-Michel d’Aiguilhe, vieille ville) avant le retour.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Pour varier les plaisirs, les moniteurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

NIVEAU DES PARTICIPANTS

Niveau de difficulté

- Global : moyen
- Physique (échelle 1→5) : 2–3, ajusté selon les participants
- Technique : la raquette ne requiert pas d'apprentissage particulier ; la prise en main est rapide et naturelle
- Organisation : possibilité de groupes de niveau lorsqu'il y a plusieurs groupes

Données générales des parcours (par ½ journée) :

- Dénivelé : 150 à 250 m
- Distance : 4 à 6 km
- Temps de marche (pauses incluses) : 2 h 30 à 3 h 00

Portage des bagages

- Aucun portage : vous gardez la même chambre tout le séjour
- En sortie, vous emportez uniquement votre sac à dos pour la demi-journée

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

VÊTEMENTS :

Les indispensables

- Serviettes et gant de toilette (non fournis)
- Veste imperméable, coupe-vent et respirante (type Gore-Tex)
- Pantalon de marche étanche et confortable (jeans déconseillés)
- Collant en cas de grand froid
- Sous-vêtements respirants
- Couches chaudes : polaire fine ou duvet + polaire épaisse (à adapter à la météo)
- Gants chauds ou moufles, bonnet

- Chaussettes de randonnée chaudes (plusieurs paires) ou chaussettes de ski
- Chaussures de randonnée montantes et récentes (maintien de cheville)

Après-ski déconseillés, **chaussures basses refusées**. Attention aux semelles vieillissantes

- Tenue de rechange pour le soir
- Chaussures “village”
- Chaussons / sandales pour le chalet
- Sac à dos 30–40 L
- Gourde 1,5 L
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

Dans le sac : portefeuille léger (+ monnaie), carte d'identité, Carte Vitale.

Utile selon conditions

- Cagoule, écharpe
- Masque de ski (mauvais temps)
- Guêtres
- Bâtons télescopiques (bâtons rigides fournis si besoin)
- Appareil photo, jumelles
- Petit sac poubelle (déchets)
- Sifflet (signal en cas d'éloignement)
- Pharmacie personnelle : Elastoplaste, “double-peau”, désinfectant, pansements...
 - ① Certains médicaments ne peuvent être fournis que sur prescription ;
l'accompagnateur ne les délivre pas (sauf consigne du SAMU en urgence)
- Couverture de survie (légère, peu volumineuse, très utile)

Important : en montagne, le temps change vite. Prévoyez toujours une **couche chaude**, une **couche légère** et une **protection pluie**, plus une **tenue du soir**.

RESTAURATION

- Cuisine sur place, produits frais et de saison, priorité aux circuits courts
- Petit-déjeuner en buffet à volonté
- Déjeuner & dîner : buffets d'entrées, plat chaud, fromages locaux, desserts
- Repas régional servi à l'assiette 1 fois / semaine (en haute saison ou sur demande)
- Régimes spécifiques (végétarien, sans porc, allergies...) : à signaler à l'avance
- Possibilité de paniers-repas pour vos sorties journée

Merci de nous prévenir en amont de votre séjour en cas d'allergie ou de régime spécial.

EQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

- Salles à manger spacieuses (répartition par groupe possible)
- Salles d'activités / de réunion (paperboard, TV/écran, vidéoprojection sur demande)
- Salle de jeux (ping-pong, baby-foot)
- Local skis / raquettes & local vélos avec rateliers et zone de séchage
- Wifi dans les espaces communs et les chambres
- Terrasse, bancs et espaces extérieurs pour les temps calmes

ACCÈS

En train :

- Gare **Le Puy-en-Velay** puis transfert (taxi/navette sur réservation)

En voiture :

- Depuis Le Puy-en-Velay : 35–40 min, direction Les Etables
- Depuis Valence / vallée du Rhône : RN102 puis Mézenc – Les Etables
- Environ 1h30 depuis Saint-Étienne ou Valence (selon conditions)