# SÉJOUR VACANCES VOLCANIQUES EN FAMILLE DANS LE MASSIF CENTRAL

## LE PROGRAMME

### Dimanche - Arrivée

Arrivée possible à partir de **16 h**. Installation et découverte des lieux.

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

### Lundi – Randonnée et cani-rando

Matin : randonnée accompagnée avec présentation du massif du Mézenc. Si le temps nous le permet, et en fonction de l'âge des enfants, nous pouvons faire l'ascension du mont Mézenc, point culminant des départements de la Haute-Loire et de l'Ardèche. Même si pour certains ce sommet est le premier réalisé de toute une vie, il reste facilement accessible

Après-midi : cani-rando, avec Gérald, au rocher Tourte. C'est l'occasion d'une belle rencontre avec des chiens nordiques, ravis de partir en balade avec vous et de recevoir des caresses.

### Mardi – Excursion des 3 volcans

Matin : Vous partez avec votre accompagnateur à l'assaut de 3 volcans, éteints heureusement mais non sans intérêt ! Chacun présente une forme différente. Vous commencez avec l'ascension du Gerbier de Jonc, un volcan péléen, au pied duquel se trouvent les sources de la Loire. Puis vous partez avec votre chauffeur / guide pour le Suc de Cherchemus, où vous prenez votre pique-nique. Ensuite, vous découvrez ce volcan strombolien et partez à la recherche de très jolies pierres volcaniques dans la carrière creusée sur le flan du volcan.

Après-midi : Vous reprenez le véhicule pour rejoindre le très joli lac de cratère d'Issarlès, où la baignade est possible en juillet et août.

### Mercredi – Marmottes et temps libre

Matin : Observation des marmottes à côté des Estables. Où les trouver ? De quoi se nourrissent-elles ? Pourquoi hibernent-elles ? Tant de questions auxquelles votre accompagnateur se fera un plaisir de répondre !

Après-midi : Temps libre. Pourquoi ne feriez-vous pas un tour sur les luges 4 saisons du Lugik Parc, à 2 pas de votre hébergement ? Vous pouvez en profiter également pour faire quelques achats au village : saucisson, pâtés, miel, confitures...

**Jeudi – Départ du raid**
Vous partez avec votre accompagnateur pour un raid à pied, avec des ânes pour porter vos affaires. Après un moment passé à approcher les ânes, à les préparer, à apprendre les règles de sécurité, vous les chargez et partez pour le lac de Saint-Front, en passant par le col de la Croix de la Plonge. Au lac, une partie du matériel vous attend, déposé par notre navette. Vous montez les tentes, préparez le bivouac et le repas que vous dégustez avec un joli coucher de soleil ! Votre accompagnateur reste bien sûr avec vous toute la nuit.

*Distance : 12 km ; 300 m de dénivelé positif ; 440 m de dénivelé négatif.*

**Vendredi – Fin du raid**
Après une bonne nuit sous tente, vous démontez le bivouac, chargez les ânes et repartez en randonnée pour le village de Fay-sur-Lignon en faisant le tour du massif des Roches. C'est l'occasion de profiter de quelques jolis points de vue, notamment sur le lac, et peut-être sur les Alpes si le temps s'y prête. Le pique-nique est pris en route. L'après-midi, courte, vous permet de profiter de quelques jolies pauses, et pourquoi pas de finir par une glace aux Délices du Mézenc !

*Distance : 8 km, 200 m de dénivelé positif, 260 m de dénivelé négatif.*

**Samedi – Parcours Tarzan et chaumière des Frères Perrel**
Matin : activité libre, sans notre accompagnement. Votre place est réservée pour le parcours accrobranches des Estables. Dans une jolie forêt de hêtres, vous grimpez dans les arbres comme Tarzan. Vous avez à disposition plusieurs parcours aux niveaux différents (de 3 à 99 ans). Vous pratiquez cette aventure en toute sécurité puisque tous les équipements sont dotés d'une ligne de vie continue. *Entrée incluse dans le prix du séjour.*

Après-midi : visite libre de la ferme des Frères Perrel, une ancienne ferme couverte de paille, habitation traditionnelle transformée en écomusée. Elle retrace les conditions de vie des paysans qui y vivaient jusqu'aux années 70. *Entrée incluse dans le prix du séjour.*

**Dimanche – Fin de séjour**
Libération des chambres après le petit-déjeuner.

Nous pouvons vous conseiller pour une dernière activité !

---
**Important : Le programme est donné à titre indicatif.**

Les circuits et les temps de marche sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments (ex : conditions météorologiques, état du terrain, fatigue du groupe…). Faites confiance à votre accompagnateur qui sait adapter au mieux les circuits pour vous satisfaire et pour votre sécurité.

## NIVEAU DES PARTICIPANTS

**Niveau de difficulté physique**

- Global : facile à moyen.
- Physique (échelle 1→5) : 2. Les circuits sont adaptés aux enfants à partir de 7-8 ans. S'il y a plusieurs groupes, des groupes de niveau peuvent être mis en place.
- Technique : chemins ou sentiers parfois caillouteux. Pas de passage vertigineux.
- Organisation : possibilité de groupes de niveau lorsqu'il y a plusieurs groupes.

**Données générales des parcours :**

- Dénivelé : 200 à 250 m
- Distance : 4 à 9 km. 13 km maximum pour le jeudi (1er jour du raid)
- Temps de marche (hors pause) : 2 h 30 à 3 h 00 – 4h à 6h pour les jours du raid.

**Portage des bagages**

- En sortie, vous emportez uniquement votre sac à dos pour la demi-journée
- Pour le raid, une navette amènera sur le lieu du bivouac un sac contenant vos affaires de rechange et le nécessaire pour la nuit.

## ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

**VÊTEMENTS :**

<u>Les indispensables</u>

- Serviettes et gant de toilette (non fournis)
- Veste imperméable, coupe-vent et respirante (type Gore-Tex)
- Pantalon de marche (jeans déconseillés)
- Sous-vêtements respirants
- Couches chaudes : polaire fine + polaire épaisse (à adapter à la météo)
- Gants légers, bonnet (en cas de mauvais temps)
- Chapeau ou casquette (pour éviter les insolations)
- Chaussettes de randonnée (plusieurs paires)
- Chaussures de randonnée montantes ou semi-montantes et récentes (maintien de cheville). Attention aux semelles vieillissantes !
- Tenue de rechange confortable pour le soir
- Chaussures pour marcher au village
- Chaussons / sandales pour le chalet
- Sac à dos 30–40 L
- Gourde 1,5 L minimum
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

- Petite serviette légère en cas de baignade
- Pharmacie personnelle : (élastoplast, double peau contre les ampoules, désinfectant, pansements…). De nombreux produits ou médicaments ne peuvent être administrés que sur prescription médicale (doliprane, bétadine…). L'accompagnateur ne pourra donc pas vous les donner, sauf sur ordre du SAMU en cas d'urgence. Il vaut donc mieux prévoir.
- Couverture de survie

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

Utile selon conditions

- Sac de couchage personnelle (mias on peut en prêter)
- Paire de guêtres en cas de pluie
- Cape de pluie ou poncho
- Bâtons télescopiques (bâtons rigides fournis si besoin)
- Appareil photo, jumelles
- Petit sac poubelle (déchets)
- Sifflet (signal en cas d'éloignement)

## RESTAURATION

Les pique-niques sont composés d'une salade, de pain et fromage et d'un dessert. Pour la restauration, nous préparons les repas sur place avec un maximum de produits locaux et bio.

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

En fin de repas, nous vous demandons votre aide pour débarrasser les tables.

## 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 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 Estables
- Depuis Valence / vallée du Rhône : RN102 puis Mézenc – Les Estables
- Environ 1h30 depuis Saint-Étienne ou Valence (selon conditions)