

HIVER 2018

BIEN-ETRE ET SKI DE FOND EN AUVERGNE - INITIES

Séjour BIEN-ETRE et ski de fond en étoile avec accompagnement
8 jours / 7 nuits - 5 jours et demi de ski de fond



Découvrez en ski de fond les vastes étendues du Massif du Mézenc et le domaine nordique des Estables, vous serez surpris par le côté sauvage des hauts plateaux et des sommets environnants.

Le séjour se déroule entre Auvergne et Ardèche. Nous partirons à la découverte des sucs, volcans typiques de notre région ; nous profiterons des nombreux panoramas sur les Alpes et les principaux sommets du Massif Central !

Nous alternerons sorties sur les pistes damées du domaine nordique et balades à travers champs ou sur des pistes forestières dans la neige vierge.

Tous les midis, nous rentrerons à l'hôtel pour le déjeuner, sauf une fois où nous irons dans une auberge.

En fin d'après-midi, de retour à l'hôtel, vous pourrez vous détendre dans le sauna ou le jacuzzi en illimité, nager dans la piscine intérieure chauffée. Vous bénéficierez également d'un massage et d'une séance de relaxation.

PROGRAMME

Jour 1 : accueil

Accueil le premier jour à l'hôtel La Découverte aux Estables à partir de 16h. Après une journée de route ou de train, détendez-vous dans notre piscine intérieure.

Dîner après la réunion d'information, sous forme de buffet.

Jour 2 : remise en jambe

Nous commencerons la matinée par quelques exercices vers la Maison Forestière, au départ des pistes, pour retrouver l'équilibre avec les skis. Nous reverrons le freinage et les techniques de descentes et de virage. Puis nous partirons sur la piste verte du "Chier" et la piste bleue de la Source.

Après ces premiers efforts, nous déjeunerons au chaud à l'hôtel.

L'après-midi, nous ferons le tour du Mont Alambre sur la piste du Chemin de Ronde.

De retour à l'hôtel, prenez un bain dans notre piscine intérieure chauffée face au paysage enneigé !

Après le dîner, vous pourrez bouquiner au coin du feu jusqu'à ce que le sommeil vous emporte !

Jour 3 : Lac de Saint-Front

Le matin, nous ferons à nouveau quelques exercices de propulsion et nous verrons la technique du pas en ciseau pour monter les pistes les plus raides ! nous testerons la maîtrise sur la piste des Boutières.

Après avoir déjeuné à l'hôtel, nous partirons avec le minibus au bois de Chaudeyrac. De là, en ski, nous irons jusqu'au lac de cratère de Saint-Front. Peut-être croiserons-nous un musher avec ses huskies et son traineau ?

Après la sortie, testez notre sauna et douche norvégienne (seau d'eau froide), avant de passer à table.

Jour 4 : Les Sources de la Loire

Ce matin, nous suivrons la piste damée de Costebelle jusqu'aux Dents du Diable. Avec un peu de chance, nous découvrirons un magnifique panorama sur les Alpes.

Nous rentrerons déjeuner aux Estables à l'hôtel et nous irons en bus au Gerbier de Jonc. Nous chausserons les skis et nous partirons dans les bois de hêtres, en passant à côté d'une des nombreuses sources de la Loire. Peut-être surprendrons-nous un chevreuil ou un lièvre ?

De retour à l'hôtel, pourquoi ne profiteriez-vous pas d'un bain dans le jacuzzi, avant de dîner au restaurant ?

Avant de vous coucher, nous vous proposerons un diaporama "maison" sur le massif du Mézenc.

Jour 5 : L'Ubac du Mont Alambre

Aujourd'hui, nous ne skions que le matin. Nous partirons sur la piste de la Draille de Soutrou, au nord du Mont Alambre. De ce côté, le domaine est très sauvage, très peu de skieurs. Nous sortirons de temps en temps des pistes, à travers champ.

Le déjeuner est pris au chaud, à l'hôtel. L'après-midi est libre, profitez-en pour vous baignez tranquillement dans la piscine, et bénéficiez d'un massage de 45 minutes avec Virginie. A moins que vous préfériez vous organiser une après-midi plus sportive avec une sortie ski alpin aux Estables...

Dîner à l'hôtel.

Jour 6 : Journée complète

Nous prendrons le minibus pour aller jusqu'au chalet d'Aiglet, ancienne porte d'entrée du domaine nordique du Mézenc. Nous partirons ensuite à ski, tantôt sur des pistes forestières ou à travers champs, tantôt sur des pistes damées et nous rejoindrons la Maison Forestière des Estables où un très bon repas chaud nous attendra !

L'après-midi, nous reprendrons à travers la forêt et reviendrons tranquillement au Chalet d'Aiglet.

De retour à l'hôtel, vous profiterez d'une séance de relaxation collective de 45 minutes avec Virginie.

Dîner à l'hôtel.

Jour 7 : Le Rocher Tourte

Le matin, nous irons sur le domaine nordique des Estables, en choisissant les plus belles pistes. Nous rentrerons déjeuner aux Estables et nous ferons ensuite le tour du Rocher Tourte en ski de fond. Il y aura des parties à travers la forêt de résineux du Mézenc, des parties à travers les grands pâturages et des belles pistes en lisière de forêt, nous laissant le loisir d'apprécier les paysages très étendus.

Un retour un peu plus tôt aux Estables vous laissera le temps de faire quelques emplettes au village ou de passer plus de temps dans l'eau chaude de la piscine !

Dernier dîner à l'hôtel avec vos compagnons de randonnée. Prolongez la soirée ensemble au salon, autour d'un verre, près de la cheminée !

Jour 8 : dispersion

Dispersion le dernier jour après le petit-déjeuner.

N.B.: Le programme ci-dessus n'est qu'un exemple ; votre hôte choisit les circuits au jour le jour, en fonction du groupe, de la météo, de l'enneigement et surtout des conditions de circulation. Ce qui ne change pas, c'est le déjeuner tous les jours au chaud : 5 fois à l'hôtel et 1 fois dans une auberge.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Les séjours se déroulent du samedi en fin d'après-midi au samedi suivant après le petit-déjeuner. Nous vous accueillons le samedi à l'hôtel La Découverte aux Etables entre 16 h et 18 h. Nous vous convions à 18h30 à une réunion d'information, suivie d'un pot d'accueil. Le dîner sera servi vers 19h30.

Pour l'accès en voiture ou en train, voir la rubrique "accès" à la fin de la fiche technique.

Pour les personnes venant en train, nous vous accueillons à la gare du Puy-en-Velay à l'horaire que nous vous avons indiqué à la réservation (en principe vers 17h20).

Pour nous joindre en cas de problème ou retard, contactez-nous au 04 71 08 30 08.

DISPERSION

Vous nous quitterez le jour 8, après le petit-déjeuner, entre 9h et 10h.

Pour les personnes venant en train, nous vous amènerons à la gare du Puy-en-Velay pour l'horaire indiqué lors de la réservation (en principe, arrivée à la gare vers 10h).

FORMALITES

RESERVATION TRADITIONNELLE :

- Contactez-nous par téléphone ou e-mail afin de poser une option.
- Confirmez cette option, par un versement d'arrhes de 30% du montant total de votre séjour, par l'envoi du bon de réservation et, le cas échéant du paiement de l'Assurance Annulation (chèque, chèque vacances, virement, numéro de carte bancaire sécurisé à distance).
- A réception, nous vous faisons parvenir un accusé de réception et de confirmation de séjour.

RESERVATION EN LIGNE :

- Sur la page Web du séjour, le tableau de réservation vous permet de consulter en direct nos disponibilités et le prix par date. Une fois la date choisie, vous pouvez donc réserver en ligne.
- Puis confirmez directement votre réservation en ligne avec votre carte Bleue et notre système de paiement sécurisé ou choisissez, en cours de réservation en ligne, un paiement par chèque ou par chèque vacances ou par virement.
- Au besoin, cochez les options et l'assurance annulation au cours de la réservation en ligne.
- A réception du règlement des 30% d'arrhes versés en ligne ou par chèque (ou chèque vacances ou virement), vous recevrez par mail une confirmation de votre séjour.

REGLEMENT DU SOLDE : Au plus tard 21 jours avant de début du séjour.

ASSURANCE ANNULATION :

- La vente de nos séjours est régie par nos conditions générales de ventes. Celles-ci seront automatiquement appliquées en cas d'annulation, quelle qu'elle soit.
- Pour vous prémunir contre ces frais d'annulation pouvant aller jusqu'à 100 % du prix du séjour, nous vous conseillons vivement de souscrire à l'Assurance Annulation/Interruption de séjour que nous proposons.
- Certaines cartes bancaires (Gold, Premier...) incluent cette option. Renseignez-vous auprès de votre banque et dites-le nous si vous y souscrivez.

INFORMATIONS CONTRACTUELLES :

- L'inscription à tout séjour implique l'acceptation des tarifs, de la fiche technique et des conditions de ventes, qui entrent en vigueur dès réception de vos arrhes et l'envoi de notre confirmation.
- Votre inscription au séjour signifie que vous avez pris connaissance du programme, que vous êtes en bonne santé et que vous n'avez aucune contrainte médicale à la pratique du sport en montagne.
- L'encadrement des randonnées est assuré par des professionnels diplômés Brevet d'Etat Accompagnateur en Moyenne Montagne disposant à ce titre d'une Assurance Responsabilité Civile Professionnelle, cependant, celle-ci ne saurait se substituer à l'Assurance dont chacun est titulaire pour couvrir ses propres actions.

NIVEAU

Niveau INITIES : pour ceux qui savent freiner, tourner et monter en ski alternatif. Distance adaptée au groupe (environ 15 à 20 km par jour).

Les cinq jours où le déjeuner est pris à l'hôtel, il est possible de ne skier qu'à la demi-journée. Un jour en fin de semaine, le déjeuner est pris dans une auberge et il faudra skier toute la journée.

Les séjours ne sont pas adaptés aux enfants de moins de 12 ans, à moins qu'ils aient l'habitude de marcher toute la journée.

Le séjour s'adresse à des personnes ayant un entraînement physique occasionnel ou régulier.

Vos accompagnateurs sauront adapter les circuits et leurs difficultés au groupe.

HEBERGEMENT

Vous serez hébergés à l'hôtel La Découverte, en chambre familiale, double ou individuelle.

A quelques pas du village, bien intégrée au paysage avec ses façades habillées de bois, la Découverte des Estables, classée 3 étoiles nouvelle norme, offre un hébergement de qualité, spécialement conçu pour les randonneurs. Ses 20 chambres bénéficient du même confort (salle de bain avec large douche et sèche-cheveux, toilettes séparées*, téléphone direct) et sont toutes orientées au sud* vers la vallée. Une piscine intérieure chauffée, une salle bien-être et une cabine de massage (**nouveauté 2016** – voir plus bas), une salle de ping-pong, un billard, un salon avec cheminée et borne internet gratuite, un bar en self-service, un restaurant panoramique, un jardin, un parking privé sont autant d'équipements mis à votre disposition pour garantir un séjour de qualité. Connexion WIFI dans l'hôtel.

Les repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) sont pris à l'hôtel, en table commune.

Depuis mars 2015, l'hôtel est partenaire du Parc Naturel des Monts d'Ardèche.

* excepté pour la chambre pour PMR (personne à mobilité réduite) : toilettes dans la salle de bain avec douche adaptée. Chambre orientée vers l'est.

Espace bien-être – nouveauté 2016

Depuis décembre 2015, vous pouvez profiter de notre nouvel espace bien-être pour un vrai moment de détente et de plaisir, pour oublier stress et soucis du quotidien ! De larges baies vitrées vous permettront de profiter du paysage et de la vue sur les hauts-plateaux. Vous trouverez dans l'espace bien-être réaménagé :

- une **piscine intérieure chauffée** ouverte été comme hiver, déjà existante (température de l'eau entre 27 et 28°C, dimensions 9m50 x 3m80, profondeur 1m40) ; horaires d'ouverture : de 7h30 à 20h ;
- un **sauna** à poêle à pierres chaudes (déjà présent dans l'hôtel, celui-ci a été déplacé dans une pièce plus lumineuse) ;
- une douche multi-jets et une douche norvégienne (seau d'eau froide, après sortie du sauna) ;
- **Nouveau : un jacuzzi** 5 places assises et 1 place allongée, avec jets ;
- **Nouveau : une cabine de massage** (pour massages à but non thérapeutique).

En choisissant ce séjour BIEN ETRE, vous aurez l'accès libre toute la semaine à la piscine, au sauna, au jacuzzi, à la douche multi-jets et à la douche norvégienne. Vous bénéficierez également d'une séance de relaxation collective de 45 min et d'un massage ressourçant de 45mn.

Le village des Estables

A la limite de la Haute-Loire et de l'Ardèche, au pied du Mont Mézenc (Géant des Cévennes à 1753 m), le village des Estables est la plus haute commune du Massif Central à 1340 m. De mai à octobre, de nombreuses activités sont proposées en plus de la randonnée : VTT, parcours d'escalarbre, cyclotourisme, vélo à assistance électrique (VAE), parapente, course d'orientation, escalade, pêche... A proximité, on peut aussi pratiquer l'équitation, la via ferrata, la baignade...

De décembre à mars, la neige recouvre les hauts-plateaux du Mézenc et la station des Estables : on peut y pratiquer raquette à neige, ski de fond, ski de randonnée nordique, ski alpin et snowboard (grâce aux 8 pistes dont une avec enneigement artificiel), chiens de traîneaux, snow-kite, construction d'igloos...

Depuis 2014, le village des Estables fait partie du Parc Naturel des Monts d'Ardèche.

Vos hôtes

Brigitte, Philippe et Alexandre vous reçoivent en toute convivialité ; ils vous feront découvrir cette région et tomber sous le charme de ses vastes paysages.

Restauration

Christophe, cuisinier à l'hôtel depuis plus de 15 ans, vous mijote des produits issus majoritairement de producteurs régionaux et locaux. Toutes les préparations sont faites « maison » et la cuisine familiale de notre chef vous permet de déguster des plats traditionnels et du terroir avec des produits frais et de saison. Nos repas, servis sous forme de menu unique, sont variés, équilibrés et adaptés aux efforts que vous devrez fournir dans le cadre de vos randonnées. N'hésitez pas à nous informer si votre anniversaire tombe pendant votre séjour, Philippe, pâtissier de formation se fera un plaisir de vous préparer un gâteau de sa spécialité.

TRANSFERTS INTERNES

Pour les personnes désirant venir en train, un transfert en minibus est assuré à partir de la gare SNCF du Puy en Velay mais uniquement sur réservation et à heure fixe :

- du Puy en Velay aux Estables : le jour 1 pour le train arrivant à 17 h 20,
- des Estables au Puy en Velay : le jour 8 pour le train partant à 10 h 30.

Pour réserver, nous prévenir au moins une semaine avant, au 04 71 08 30 08. Nombre de places limité.

Nous consulter pour confirmation des horaires et les numéros des trains.

Sur place, nous organisons le transport en minibus pour rejoindre les points de départ des activités proposées. Nous disposons de 2 minibus 8 places et d'un minicar 19 places.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages. Portage uniquement de vos effets personnels pour la ½ journée ou la journée.

Un sac-à-dos d'environ 30 litres est recommandé.

GROUPE

Que vous soyez seul, en couple, avec des amis ou avec votre club, nous vous accueillerons tous et formerons un ou deux groupes de niveau en fonction du nombre de participants.

ENCADREMENT

Moniteur de l'Ecole de Ski Français ou votre hôte.

Vous serez accompagnés pendant les 5 jours et demi d'activités par un Moniteur de l'Ecole de Ski Français ou votre hôte. Il saura vous faire découvrir et aimer le massif du Mézenc, tout en adaptant le niveau des randonnées au groupe.

DOSSIER DE RANDONNEE

Votre moniteur vous proposera un circuit adapté à la météo et au niveau du groupe. Il veillera à la variété des circuits et des paysages. Les circuits peuvent également être adaptés en fonction des conditions de circulation pour rejoindre les points de départ.

Faites-nous confiance pour vous trouver les meilleurs circuits !

Si la neige venait à manquer, les sorties ski de fond seraient remplacées par des sorties randonnée pédestre.

MATERIEL FOURNI

Skis de fond classiques à écailles. Bâtons et chaussures de ski de fond Salomon.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

Sous-vêtements chauds, pantalon confortable mais pas trop chaud (ou collant + sur-pantalon), veste polaire, veste de montagne (imperméable et coupe-vent), bonnet ou cagoule, gants chauds ou/et moufles (prévoir le mauvais temps), écharpe, chaussettes chaudes, guêtres (utiles en cas de neige profonde), tenue de rechange confortable pour le soir, un maillot et une serviette pour la piscine de l'hôtel, une paire de **chaussures de randonnée montantes pour la raquette (obligatoires - pas "d'après-ski" ou chaussures basses)** et une paire de chaussures pour le soir.

Divers

Lunettes de soleil ou masque pour la neige, crème solaire, un **sac à dos** (de 20 à 30 litres), une gourde d'1.5 litre minimum éventuellement isotherme, une **pharmacie personnelle*** (élastoplaste, double peau contre les ampoules, désinfectant, pansements...), couverture de survie, fil et aiguilles de couture (au cas où), appareil photos, jumelles...

* De nombreux produits ou médicaments ne peuvent être administrés que sur prescription médicale (doliprane, bétadine...). L'accompagnateur de pourra donc pas vous les donner, sauf sur ordre du SAMU en cas d'urgence. Il vaut donc mieux prévoir.

DATES ET PRIX

Dates des séjours : en janvier, en février et en mars 2018

A partir de 780 euros. Le supplément "single" (chambre individuelle) est obligatoire pour les personnes seules, sauf si les personnes seules souhaitent partager leur chambre.

Séjour de 2 semaines consécutives : réduction 5% sur l'ensemble des 2 semaines. Non disponible pour la réservation en ligne, nous contacter directement.

Enfants de +12 ans dans la chambre des parents : réduction 20 %.

Tarifs groupes : nous consulter.

Taxe de séjour : 0.80 €/adulte/jour en 2016.

Options :

- Transfert gare / hôtel en navette : 22 € par personne A/R.
- Assurance annulation / interruption de séjour : 3.9% du montant total du séjour. Détails à voir sur le site internet.

LE PRIX COMPREND

- la pension complète, du jour 1 soir au jour 8 matin suivant (hébergement en chambre double ou individuelle, les petits-déjeuners, déjeuners et dîners) ;

- le forfait bien-être pour la semaine avec l'accès à la piscine intérieure, à la douche multi-jets, au sauna, au jacuzzi (aux horaires d'ouverture), une séance de relaxation collective de 45 min, un massage ressourçant de 45 mn ;
- le prêt du matériel de ski de fond ;
- l'accompagnement en ski de fond ;
- le déjeuner à l'auberge ;
- les transports sur place pour les activités organisées.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- l'assurance annulation / interruption de séjour ;
- le transfert gare / hôtel en navette ;
- les boissons prises à l'hôtel, au bar et à table, les extras ;
- la taxe de séjour (adulte uniquement) ;
- le tarif du forfait d'accès aux pistes : 39.60 € la semaine en 2016.

LES PLUS DE VOTRE SEJOUR

- Des sorties encadrées par des moniteurs du pays et adaptées au groupe ;
- Nous sommes sur des hauts-plateaux : même en montant peu, vous apprécierez des panoramas très ouverts ;
- A midi, nous mangeons tous les jours au chaud ;
- Pas besoin de voiture : nos transferts pour les activités sont faits avec nos minibus ;
- La piscine intérieure chauffée ET l'espace remise en forme (sauna, jacuzzi, douche norvégienne) en accès libre ;
- Navette entre l'hôtel et la gare, mise en place par l'hôtelier. Ne craignez pas de conduire sur la neige !

Coordonnées de l'hôtel

Hôtel la Découverte

Route des Boutières - 43150 Les Estables

Tel : 04 71 08 30 08 – Fax : 04 71 08 30 41

Mél : estables@ladecouverte.com - site : www.decouverte-estables.com

Membre des **Hôteliers Randonneurs** - www.randonnee-hotels.com

Accès à l'hôtel

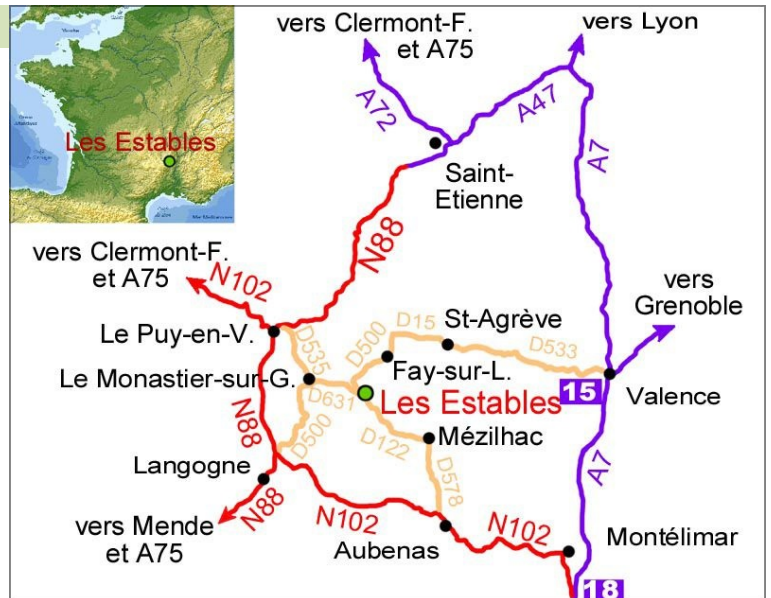
En train :

Depuis Paris Gare de Lyon :

- Départ TGV à 13h00*
- Arrivée à Saint-Etienne à 14h45*
- Départ de Saint-Etienne TER à 14h55*
- Arrivée au Puy en Velay à 17h20*
- Nous organisons une navette depuis la gare du Puy-en-Velay : départ 17h25*
- Arrivée aux Estables à 18h00*

Retour pour Paris :

- Départ de la navette de l'hôtel à 9h15*
- Arrivée au Puy-en-Velay à 9h45*
- Départ du Puy-en-Velay TER à 10h30*
- Arrivée à Saint-Etienne à 12h05*
- Départ de Saint-Etienne TGV à 12h15*
- Arrivée à Paris Gare de Lyon à 15h00*



* Ces horaires sont susceptibles de varier de quelques minutes. Nous contacter si besoin.

En voiture :

Conseil pour l'utilisation du GPS : pour la destination, saisir "LES Estables" (chez nous) et non "Estables" (en Lozère)...

Coordonnées GPS des Estables :

Lattitude (décimal): 44.904907

Longitude (décimal): 4.161065

Lattitude (sexagésimal): N 44°54'17.67"

Longitude (sexagésimal): E 4°9'39.84"

En hiver, éviter les raccourcis ou tenir compte des informations sur l'état des routes.

Etat des routes :

Massif Central : www.inforoute-massif-central.fr

Haute-Loire : 0 811 651 897- www.inforoute43.fr

Loire : 04 77 34 46 06 – www.inforoute42.fr

Ardèche : 04 75 65 52 52

Accès depuis Lyon :

- prendre l'A7 direction Valence, puis l'A47 direction Saint-Etienne.
- Avant Saint-Etienne, suivre la N88 direction Le Puy en Velay
- Avant Le Puy en Velay, prendre la sortie Saint-Germain-Laprade / Brives Charensac. Au rond-point, suivre la D150 direction Le Monastier-sur-Gazeille. Au lieu-dit Les Pandraux, suivre la D28 direction Lantriac, puis la D36 direction Laussonne, puis les Estables.
- **Route recommandée en hiver :** avant Le Puy en Velay, prendre la sortie Saint-Germain-Laprade / Brives Charensac. Au rond-point, suivre la direction Malescot puis Brives-Charensac, puis la direction Le Monastier-sur-Gazeille par la D535. Traverser Le Monastier et rester sur la D535 direction Les Estables. Terminer sur la D631.

Accès depuis Clermont-Ferrand :

- Prendre l'A75 direction Millau. Prendre la sortie 20 et suivre la N102 direction Le Puy en Velay.
- Avant d'arriver au Puy en Velay, passer le village de Borne puis, plus loin, vers Polignac, suivre la D136 direction Saint-Etienne. Après avoir franchi la Loire, suivre la D374, direction Brives-Charensac.
- Dans Brives-Charensac, suivre la direction Le Monastier-sur-Gazeille par la D535. Traverser Le Monastier et rester sur la D535 direction Les Estables. Terminer sur la D631.

Accès depuis Montpellier – Béziers :

- Suivre l'A75 direction Clermont-Ferrand. Après la sortie 39.2, suivre la N88 jusque Mende. Puis suivre la N88 jusqu'au Puy en Velay.

- Dans la ville du Puy, suivre la direction Saint-Etienne. Au rond-point d'Auchan, suivre la D988A direction Le Monastier – Brives-Charensac.
- Après avoir traversé la Loire à Brives-Charensac, suivre la direction Le Monastier-sur-Gazeille par la D535. Traverser Le Monastier et rester sur la D535 direction Les Estables. Terminer sur la D631.

Accès depuis Montélimar (autoroute A7):

- Prendre la N102 direction Le Puy en Velay, en passant par Aubenas.
- Dans la ville du Puy, suivre la direction Saint-Etienne. Au rond-point d'Auchan, suivre la D988A direction Le Monastier – Brives-Charensac.
- Après avoir traversé la Loire à Brives-Charensac, suivre la direction Le Monastier-sur-Gazeille par la D535. Traverser Le Monastier et rester sur la D535 direction Les Estables. Terminer sur la D631.

Dans les Estables, suivre la direction Mont Mézenc, Borée. A la sortie du village, après deux grands virages, vous trouverez l'hôtel sur le côté droit.