




Les 5 incontournables de l'Ardèche ^(MCR3A)

Ardèche - France

7 jours (dont 5 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1050.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chambre d'hôtes
Groupe	de 6 à 8 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur en montagne



Les points forts de ce voyage

- une somptueuse maison d'hôtes sur les hauteurs du village d'Antraigue
- les sites les plus emblématiques de l'Ardèche
- une taille de groupe réduite à 8 personnes.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Sur ce séjour vous emmènera sur des sites comme l'arche du pont d'Arc, les gorges de l'Ardèche, les sources de la Loire, le village de caractères de Labeaume et la grotte Chauvet 2.

Ce séjour de randonnées, "5 musts de l'Ardèche", est guidé par un accompagnateur en montagne qui vous emmène à la découverte des richesses et de la diversité d'un territoire puissant où montagnes, gorges, forêts, rivières se dévoilent pour vous faire vibrer de toutes leurs énergies.

Territoire fort varié et nuancé, vous apprécierez 3 entités géologiques et naturelles très différentes.

L'Ardèche méridionale, aux influences méditerranéennes, vous dévoile toute la splendeur de ses canyons et grottes de la Réserve Naturelle Nationale des Gorges de l'Ardèche. L'histoire de la grotte Chauvet mondialement connue pour ses peintures rupestres, datant de plus de 36 000 ans qui est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO ne vous laissera pas indifférent.

Les hautes Cévennes ou Cévennes Ardéchoises vous révèlent des pentes plus abruptes où le schiste et le granite se font concurrence pour servir de socle à l'incontournable et indispensable châtaigner. Coulée d'orgues volcaniques, cascades, rivières limpides, vasques naturelles, hameaux traditionnels en pierre, calades, pastoralisme, tout est, ici, en harmonie avec la nature environnante.

Et enfin, la Montagne d'Ardèche où se manifeste une histoire volcanique incroyable. Bordure orientale du Massif Central, c'est ici que la Loire prend sa source au pied du Mont Gerbier de Jonc, sur un haut plateau où de multiples volcans se sont érigés. Pays authentique, au climat montagnard, façonné par les paysans depuis le 12^e siècle, panoramas inoubliables et l'incontournable parcours artistique in-situ du partage des eaux vous y attendent.

Guillaume, votre guide, vous invite à partager sa passion pour ce pays et ces lieux les plus secrets et sauvages.

Ce séjour vous est proposé en étoile* où accueil chaleureux et de qualité sont au rendez vous.

Vous êtes hébergés dans une somptueuse maison d'hôtes sur les hauteurs du village d'Antraigues sur Volane, village si cher au chanteur compositeur Jean Ferrat.

Pour vous, ce sont des vacances actives et confortables qui sont au rendez vous : transport sur départ de randonnée assurés, piscine, espace détente et de délicieux plats avec des produits locaux pour vous faire goûter l'Ardèche par tous les sens !

En juillet et août, les départs en randonnées pourront être plus tôt afin d'éviter d'éventuels pics de chaleur sur certains itinéraires notamment dans les gorges de l'Ardèche. Vous pourrez ainsi profiter de la piscine pour vous rafraîchir à votre retour à l'hébergement. Pour le circuits en montagne, nous profiterons de la fraîcheur de l'altitude.

Jour 1 Arrivée à la Maison d'Hôtes Là Haut.

RDV et accueil à Antraigues à partir de 18h. Autour d'un apéritif local offert par votre hôte, vous passerez un moment convivial avec votre guide, hébergeur et les autres randonneurs.

Jour 2 Antraigues "entre volcans et rivières"

Pour cette 1^{ère} journée, nous partons à pied depuis la maison d'hôtes et allons directement nous immerger au cœur des hautes cévennes d'Ardèche, dans la majestueuse vallée d'Antraigues sur Volane, où jeunes volcans et rivières se font la part belles !

Vous vous surprendrez à fredonner "que la montagne est belle", cette magnifique chanson de Jean Ferrat qui a fait d'Antraigues son havre de paix, tant les paysages sont magnifiques et le patrimoine bâti d'exception.

Moulin, moulinage, clède, château du XII^{ème} siècle vont y attendre à chaque détours de sentiers.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Vous rencontrerez aussi le seigneur du secteur : Le Châtaigner, ce fameux arbre à pain emblème d'une civilisation cévenol, que votre guide et accompagnateur en montagne se fera un plaisir de vous conter toute son histoire.

Approche en minibus : 0km - Distance rando: 13 km - Cumul montée : 450 m - Cumul descente : 450 m

Jour 3 Jaujac et Thueyts « Les pieds dans le Parc Régional Naturel des Monts d'Ardèche ! Entre Volcan et Rivière»

Nous visitons le village de Jaujac, le plus méridional des Hautes Cévennes au coeur du Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche. Châtaigniers, végétation méditerranéenne, et bien sûr orgues basaltiques d'exception (classées parmi les plus belles d'Europe) façonnent ce paysage autour de son tout jeune volcan en coupe.

De nombreuses sources sont présentes à proximité de Thueyts, dont la fameuse source gazeuse et ferrugineuse du Peschier à déguster pour les plus curieux! Et pour les marcheurs les plus motivés, de somptueux sommets minéraux s'offrent à vous tels le Pic Ladenne et les premiers reliefs du Massif du Tanargue!

Au retour, nous passons dans une ancienne cité celtique, Thueyts, au caractère volcanique (tout le bourg est sur une coulée de lave!). Nous empruntons une petite route touristique le long des crêtes où un panorama d'exception vous attend.

Nous pouvons également pénétrer au coeur du cratère de la Gravenne, maintenant havre de paix où une végétation luxuriante a su dompter la lave.

Approche en minibus : 22 km - Distance rando : 13.5 km - Cumul montée : 460 m - Cumul descente : 460 m

Jour 4 Massif Mézenc/Gerbier « Retour aux sources »

Territoire montagnard d'exception, où flore (plus de 300 espèces différentes) et faune se font la part belle ! Marmottes, Cerf élaphe, Vautour fauve, Aigle royal côtoient une flore de montagne fabuleuse, tels que la grande gentiane jaune, le lys martagon ou encore pour les amateurs de bonnes chaires, l'emblème du Fin Gras du Mézenc : la cistre (ou fenouil des Alpes).

Berceau du plus grand fleuve de France, ce territoire est aussi le lieu du partage, tant par ses eaux (Atlantique et Méditerranée), que par ses habitants. De magnifiques oeuvres artistiques et culturelles ont été réalisées en pleine nature, pour représenter avec sensibilité et mettre en lumière cette ligne géographique. L'ensemble de ses oeuvres d'art contemporain forment ainsi le parcours artistique in-situ du "Partage des Eaux".

L'ascension de deux volcans, le mont Mézenc (point culminant de l'Ardèche avec ses 1753 mètres d'altitude) et le mont Gerbier de Jonc (aux sources de la Loire), nous offrent de magnifiques panoramas sur une partie du Massif Central et des Alpes.

Approche en minibus : 42 km - Distance : 13.5 km - Cumul montée : 460 m - Cumul descente : 460 m

Jour 5 Ailhon / Labeaume « Voyages dans les ères ... »

Ailhon:

Au coeur du Piémont Cévenol Ardéchois, nous foulons cette ancienne plage vieille de 220 millions d'années où les traces visibles de dinosaures viennent témoigner de leur présence. Tertre celtique, rivière, forêt et ancienne abbaye se dévoileront sous vos pas ...

Labeaume:

Ce village est situé entre plateau calcaire dominé par la garrigue et végétation aromatique. Labeaume, rivière qui le traverse, est à l'origine de son nom. Ici, toute une ribambelle d'histoires s'offre à vous... Et ce n'est pas le célèbre Alphonse Daudet, ancien habitant de ce charmant village, qui en dirait le contraire!

Approche en minibus : 40 km - Distance : 14 km - Cumul montée : 320 m - Cumul descente : 320 m

Jour 6 Nous terminons ce séjour par l'immanquable Réserve Naturelle National des Gorges de l'



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

'Ardèche.

Nous nous laissons émerveiller par ce Pont d'Arc si particulier et apprécions toute la biodiversité et richesse de ce lieu, comme l'ont fait les premiers hommes il y a plus de 36 000 ans.

Vautour Percnoptère et Aigle de Bonelli ont élu domicile sur ces reliefs escarpés traversés par l'Ardèche, ainsi que notre bâtisseur en chef des cours d'eau, le fameux castor d'Europe.

Ce séjour de découverte de l'Ardèche ne serait pas complet sans la visite, incontournable, de la célèbre Grotte Chauvet 2 qui prolongera un peu plus ce voyage d'un autre temps.

Approche en minibus : 43 km - Distance : 13 km - Cumul montée : 500 m - Cumul descente : 500 m

Jour 7 Fin du séjour après le petit déjeuner.

Dates et prix

Promotion

Départs complet

Départ assuré

Destination

Thème

Départ

Retour

Durée

Info pays



Ardèche

La montagne ardéchoise offre une vision authentique d'un espace montagnard préservé. Paysages d'antan, loin de la modernité, à la rencontre des pagels, les hommes d'en haut, qui vivent de la terre. Retour aux sources, dans un cadre traditionnel. Une région idéale pour la marche.

Formalités administratives

France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- ? L'hébergement en pension-complète, du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- ? L'encadrement
- ? Les transports vers les départs de randonnée
- ? Le vin et café aux diners
- ? L'accès à la piscine
- ? Un apéritif de bienvenue
- ? L'entrée au site culturel de la restitution de la Grotte Chauvet

Le prix ne comprend pas

- ? Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour
- ? Le transfert de la gare routière d'Aubenas : 40 ? Aller / Retour (A réserver impérativement au moment de votre inscription)
- ? Les boissons et dépenses personnelles
- ? Les assurances

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

- * un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion
- * un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et bachelé un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- De bonnes chaussures de marche confortables
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fourni par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.