

Séjour Ski de fond accompagné en étoile – hiver 2012
Hauts Plateaux du Mézenc, pour débutants et initiés

Séjour 8 jours / 7 nuits
5 jours et demi de ski de fond.

Présentation

Suivez vos hôtes sur le domaine nordique des Estables en ski de fond. Au coeur du Massif du Mézenc, vous serez surpris par l'étendue des paysages et le côté sauvage des hauts plateaux et des sommets environnants. 5 jours et demi de ski de fond. 2 groupes de niveau : débutants et initiés.

Retour à l'hôtel pour le déjeuner, sauf une fois où il est pris dans une auberge.

Le séjour se déroule sur les hauts plateaux du Mézenc et d'Ardèche. Vous partirez à la découverte des sucs, volcans typiques de notre région ; vous profiterez également des nombreux et superbes panoramas sur les massifs environnants : les Alpes bien sûr, mais aussi les Monts du Cantal et du Sancy, le Mont Lozère, le Massif du Pilat et les Monts du Forez, soit presque tout le Massif Central.

Le soir, au retour de l'activité, vous pourrez vous détendre dans le sauna, nager dans la piscine intérieure chauffée face à la neige, jouer au billard ou au ping-pong...

Programme

- Jour 1 : Accueil le premier jour à l'hôtel entre 16 h et 18 h (pot d'accueil à 18 h 30).
- Jour 2 à 6 : Le premier matin, chacun choisit son groupe : débutant ou initié, le choix n'étant pas définitif et pouvant être modifié toute la semaine.
Pour les débutants, les premières matinées seront réservées à l'apprentissage des bases du ski de fond alternatif. Les après-midi seront réservées à la balade.
Pour les initiés, des exercices vous seront proposés au cours des balades pour vous remettre à niveau ou pour perfectionner votre technique.
Nous irons sur les 50 km de pistes damées des Estables, et, si l'enneigement le permet, sur les pistes de Chaudeyrac et des Sources de la Loire. De temps en temps, nous pourrons aussi partir à travers champs.
Au cours de la semaine, nous vous proposerons de monter au Mont Mézenc en ski ou en raquette suivant l'enneigement et le niveau de chacun.
- Jour 7 : Ski seulement le matin.
- Jour 8 : 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.

Fiche pratique

Accueil

Les séjours se déroulent du samedi en fin d'après-midi au samedi suivant après le petit-déjeuner. Accueil le premier jour à l'hôtel entre 16 h et 18 h (pot d'accueil à 18 h 30).

Dispersion

Dispersion le dernier jour après le petit-déjeuner.

Niveau

Niveau DEBUTANT : pour les grands débutants et les faux-débutants (ceux qui ont fait un peu de ski il y a très longtemps). Distance adaptée au groupe.

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

Comme le déjeuner est pris tous les jours (sauf une journée en fin de semaine) à l'hôtel, il est possible de ne skier qu'à la demi-journée. Les séjours ne sont pas adaptés aux enfants de moins de 12 ans.

Hébergement

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

A quelques pas du village, de construction récente, bien intégrée au paysage avec ses façades habillées de bois, la Découverte des Estables, classée 2 étoiles, offre un hébergement de qualité, spécialement conçu pour les randonneurs. Ses 21 chambres bénéficient du même confort (salle de bain avec large douche, toilettes séparées, téléphone direct) et sont toutes orientées au sud vers la vallée. Une piscine intérieure chauffée, un sauna, une salle de musculation, 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 et un parking privé sont autant d'équipements mis à votre disposition pour garantir un séjour de qualité.

Les repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) sont pris à l'hôtel, en table commune. En fin de semaine, un déjeuner est pris dans une auberge.

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 et bénéficie d'un bon enneigement. De décembre à mars, de nombreuses activités sont proposées : ski de fond, raquette à neige, chiens de traîneaux, ski alpin, snowboard, snowkite, luge...

Vos hôtes

Martine, Bernard et leur fils Alexandre vous recevront en toute convivialité ; ils vous feront découvrir cette région et tomber sous le charme de ces vastes paysages.

Transfert interne

Pour les personnes désirant venir en train, un transfert en minibus est assuré à partir de la gare SNCF du Puy en Velay (14 € par personne) 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 40.

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.

Portage des bagages

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

Groupe

Deux groupes de niveau.

Encadrement

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

Matériel fourni

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

Équipement individuel à prévoir

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...), 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 : semaines commençant le 14 janvier, 11 février, 25 février, 10 mars 2012.

Tarifs hiver 2012 par personne		
Dates du début de séjour	1 semaine en chambre double	1 semaine en chambre individuelle
14 janvier et 10 mars	560 €	560 €
11 et 25 février	595 €	690 €

Le tarif pour chambre individuelle est obligatoire pour les personnes seules.

En option : Assurance annulation / interruption de séjour : à souscrire au moment de la réservation. Tarif : 3% du montant total du séjour. Détails sur le bon de réservation ou sur demande.

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.

Le prix comprend

- la pension complète, du samedi soir au samedi matin suivant,
- l'utilisation des installations de l'hôtel : piscine, sauna, salle de jeux, salle de remise en forme...
- le prêt du matériel de ski de fond, éventuellement les raquettes à neige,
- le déjeuner à l'auberge,
- l'accompagnement en ski de fond,
- les transports sur place pour les activités organisées.

Le prix ne comprend pas

- le transfert gare / hôtel en navette,
- les boissons prises à l'hôtel, au bar et à table, les extras,
- la taxe de séjour (adulte et enfants de + 13 ans) : 0.60 €/pers/jour en 2012.
- La location de skis et chaussures de skating si vous souhaitez essayer le pas du patineur
- L'assurance annulation / interruption de séjour.

Coordonnées de l'hôtel et accès

Hôtel la Découverte

Les Jambes - 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

