

RAQUETTE ET BIEN-ÊTRE EN AUVERGNE/ MEZENC



Nous vous accompagnerons tout au long de la semaine en raquette sur le massif du Mézenc et du Gerbier de Jonc, aux Sources de la Loire et sur le plateau Ardéchois. Les paysages se caractérisent par des hauts plateaux parsemés de volcans aux formes plus ou moins arrondies, les sucs ; vous découvrirez lors des randonnées de nombreux et superbes panoramas sur les massifs environnants : les Alpes, du Mont Ventoux jusqu'au Mont Blanc, mais aussi sur les Monts du Cantal et du Sancy et le Mont Lozère.

Plusieurs fois dans la semaine, le déjeuner est pris au chaud, pour se reposer et repartir en pleine forme l'après-midi !

En fin d'après-midi, de retour à l'hôtel, vous pourrez nager dans la piscine intérieure chauffée face à la neige. Pour finir, ce séjour bien-être vous ouvre les portes de notre espace remise en forme avec jacuzzi, sauna, douche norvégienne... En prime, un massage individualisé pour vous relaxer !

**Difficulté
Moyen**

**Durée
8 jours**

**Type
Raquettes et Bien
Etre**

**Activité
Raquettes**

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 prévue à 18h30

Jour 2 : Rocher de Jacassy et sources de la Loire

La journée commence par une mise en jambe au départ de l'hôtel, en direction du Rocher de Jacassy, au-dessus du village et de l'hôtel. Cela permet de se familiariser avec les raquettes, pour ceux qui ne connaissent pas, ou de se laisser aller dans la poudreuse pour les autres !

Après un déjeuner à l'hôtel, nous allons au Gerbier de Jonc pour faire le tour des sources de la Loire en raquette, au milieu d'une jolie hêtraie !

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

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

Jour 3 : Rocher Tourte et Lac de Saint-Front

Le matin, nous partons pour le rocher Tourte, d'où un joli point de vue sur le Mont Mézenc et le village des Estables s'offre aux courageux raquettistes ! Il se peut que nous y croisions des attelages de chiens et leurs mushers...

Nous déjeunons à l'hôtel puis nous effectuons un court transfert en bus pour partir en raquette au lac de Saint-Front, installé dans le cratère d'un ancien volcan, trop refroidi pour faire fondre la neige !

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

Jour 4 : Sucs des Chartreux

Nous partons toute la journée sur le territoire des moines Chartreux installés dans la vallée de la Veyradeyre du XIIe siècle jusqu'à la Révolution. Nous passons aux ruines du monastère et découvrons l'histoire de ces moines, à l'origine de l'élevage sur le Mézenc et de la réputation du boeuf du Mézenc. Notre trace dans la neige nous conduit sur le Suc de la Lauzière, où nous pouvons pique-niquer tout en profitant de la vue sur la chaîne des Alpes et le plateau ardéchois si le temps nous le permet.

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

Jour 5 : Mont Mézenc

C'est en raquette que nous montons sur le toit de l'Ardèche et de la Haute-Loire ! A 1753m, la vue sur la chaîne des Alpes et les sommets du massif Central est fantastique ! En haut, les pins parsemés semblent sculptés par la neige et le vent. Le spectacle est unique.

Le déjeuner est pris au chaud, à l'hôtel. L'après-midi est libre, profitez-en pour vous baignez tranquillement dans la piscine, ou appréciez un massage de 45 minutes grâce aux mains expertes de Virginie.

Dîner à l'hôtel.

Jour 6 : Tour du Mont Mézenc, par le cirque de Médille

Nous partons aujourd'hui pour une journée complète de raquette à neige. Au départ de la Croix des Boutières, nous contournons le Mont Mézenc en passant dans une jolie hêtraie, puis montons dans le cirque de Médille pour rejoindre les Dents du Diable où nous pique-niquons. Nous continuons ensuite en passant par les sources du Lignon pour rejoindre enfin notre point de départ.

De retour à l'hôtel, vous pouvez bénéficier d'une séance de relaxation collective.

Dîner à l'hôtel.

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

Jour 7 : Ubac du Mont Alambre et congères du Mont Chalet

Le matin, nous montons au Mont Alambre par sa face nord. Pas d'inquiétude, il ne s'agit pas d'alpinisme ! juste d'une rando raquette à travers les épicéas et les pins pour atteindre le plateau de Costebelle et bénéficier d'un dernier panorama sur le plateau du Mézenc.

Nous déjeunons à l'hôtel puis partons à l'assaut des congères du Chalet. A cet endroit, le vent construit de très nombreuses et grandes congères, qui transforment la forêt en un labyrinthe fantomatique de neige ! cette dernière rando sera ludique !

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

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

Pour clôturer votre séjour et pour vous remercier de cette semaine passée en votre compagnie, le soir avant le repas, nous vous offrirons un apéritif de départ.

Jour 8 : Dispersion

Dispersion le dernier jour après le petit-déjeuner.

Fiche pratique

ACCUEIL

Nous vous accueillons le samedi à l'hôtel La Découverte aux Estables entre 16 h et 18 h. Nous vous convions à 18h30 à une réunion d'information. Le dîner sera servi vers 19h45.

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 : départ de la navette à 17h30 AU PLUS TARD. Nous ne pourrions être tenus pour responsables des retards dus à des changements ou retards SNCF.

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). Pour toute réservation effectuée à moins de 21 jours de la date de début de séjour, le montant total du séjour vous sera demandé.
- 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 versées en ligne ou par chèque (ou chèque

vacances ou virement), vous recevrez par mail une confirmation de votre séjour.

- Pour toute réservation effectuée à moins de 21 jours de la date de début de séjour, le montant total du séjour vous sera demandé.

REGLEMENT DU SOLDE :

- Le solde du prix du séjour devra être réglé au plus tard 21 jours avant la date de début du séjour.
- Toute absence de paiement du solde sera considérée comme une annulation de votre fait pour laquelle il sera appliqué les frais d'annulation précisés dans les conditions générales de ventes.

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'en soit la raison.
- Pour vous prémunir contre ces frais d'annulation pouvant aller jusqu'à 90 % 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 générales 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 MOYEN : entre 300 et 500 m de dénivelé par jour, soit 5 à 6 heures de marche.

Les quatre jours où le déjeuner est pris à l'hôtel, il est possible de ne marcher qu'à la demi-journée. Le mardi et le jeudi, la rando se fait à la journée, avec pique-nique emporté ; il faudra donc marcher 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. Il faut avoir l'habitude de marcher une journée avec du dénivelé.

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 Etables, 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, coffre-fort) et sont toutes orientées au sud* vers la vallée. Une piscine intérieure chauffée (avec aquabike, vélo elliptique et tapis de course), une salle bien-être et une cabine de massage (voir plus bas), une salle de ping-pong, un billard, un salon avec cheminée et borne internet gratuite, un bar, un restaurant panoramique, un jardin arboré, 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.

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

Pendant votre séjour, vous pouvez profiter de notre 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.

Pensez à apporter votre drap de bain !!

Vous trouverez dans l'espace bien-être :

- une **piscine intérieure chauffée** ouverte été comme hiver (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 ;
- une douche multi-jets et une douche norvégienne (seau d'eau froide, après sortie du sauna) ;
- un **jacuzzi** 5 places assises et 1 place allongée, avec jets ;
- un **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'un massage ressourçant de 45mn et d'une séance de relaxation collective de 45 min. S'il n'y a pas assez de personnes pour la séance de relaxation (minimum 3 pers), celle-ci est remplacée par 15 min de massage supplémentaire.

Nous attirons votre attention sur le fait que nous demanderons pour tout prêt ou location de linge pour le bien-être une caution (35€ le peignoir, 15€ la robe de bain et 10€ le drap de bain). Cette caution vous sera rendue au retour du linge sous réserve que celui-ci soit en bon état. (soyez vigilants avec les huiles essentielles...)

Le village des Etables

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 Etables 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), luge 4 saisons, 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, luge 4 saisons...

Le village des Estables fait partie du Parc Naturel des Monts d'Ardèche.

Vos hôtes

Nadine, Gilles 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 2000, 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. Nos tarifs sont étudiés pour un menu unique : si régimes spéciaux, **UNIQUEMENT SUR DEMANDE AVANT LE DEBUT DU SEJOUR** avec un éventuel supplément pouvant aller jusqu'à 7€ par jour.

Pour information, nous n'acceptons ni boisson ni nourriture personnelle au bar et au restaurant.

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 pour 30€ l'aller et le retour par personne.

de Puy en Velay aux Estables : le jour 1. Départ navette à 17 h 20 au plus tard*,

des Estables au Puy en Velay : le jour 8 pour le train partant à 10 h 43*.

* Nous ne pourrions être tenus pour responsables de tout changement d'horaires ou retard dus à la SNCF.

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 d'un minibus 8 places, d'un minicar de 15 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 30-40 litres est **FORTEMENT** 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

Vous serez accompagnés pendant les 5 jours et demi d'activités par Alexandre et/ou Maxime, deux accompagnateurs en montagne du pays. Ils sauront vous faire découvrir et aimer le massif du Mézenc, tout en adaptant le niveau des randonnées au groupe.

DOSSIER DE RANDONNEE

Alexandre vous proposera chaque soir pour le lendemain 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 de randonnée en raquette !

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

MATERIEL FOURNI

Raquettes à neige de type TSL 225, 205, 206 ou 305. Bâtons. Pas de chaussures pour la raquette.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements (liste pour la saison hivernale, valable de décembre à mars)

Il faut toujours avoir à l'esprit qu'en montagne le temps change vite. Prévoir une tenue chaude et une tenue plus légère ainsi qu'une tenue pour la pluie (pas exclue même en hiver). Prévoir également une tenue pour le soir.

Indispensable :

Eventuellement :

- Veste imperméable, coupe-vent et respirante (type Gore-Tex)
 - Pantalon de marche étanche et confortable mais pas trop chaud (jeans fortement déconseillés)
 - Collant à rajouter en cas de grand froid
 - Sous-vêtements respirants
 - Veste en polaire fine ou en duvet
 - Veste en polaire épaisse
 - Plusieurs paires de chaussettes chaudes de randonnée
 - 1 paire de **chaussures de randonnée obligatoirement montantes** et récentes : un bon maintien des chevilles est important ; les chaussures "après-ski" ou chaussures basses seront refusées. Attention : après quelques années, même lorsque les chaussures ont peu servi, les semelles peuvent se décoller complètement.
 - gants chauds ou/et moufles
 - bonnet ou/et cagoule
 - écharpe
 - 1 tenue de rechange confortable pour le soir
 - 1 paire de chaussures pour le soir
- 1 **sac à dos de randonnée** (d'environ 30-40 litres)
 - 1 gourde d'1.5 litre minimum, isotherme éventuellement (surtout pour la journée avec pique-nique emporté)
 - lunettes de soleil (contre la réverbération de la neige et contre le vent)
 - une **pharmacie personnelle** (élastoplaste, 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.
 - une couverture de survie (c'est léger, peu volumineux, pas cher, mais ça peut être très utile)
 - à ne pas oublier dans le sac-à-dos : un portefeuille léger avec un peu de monnaie + carte d'identité + carte Vitale.
- 1 cape de pluie ou poncho
 - 1 paire de guêtres
 - 1 maillot de bain
 - 1 serviette de piscine
- 1 masque de ski (très appréciable en cas de mauvais temps)
 - crème solaire
 - 1 paire de bâtons de randonnée télescopiques avec rondelles larges
 - appareil photos
 - jumelles
 - fil et aiguilles de couture (au cas où)
 - un petit sac poubelle pour ramener vos déchets (mouchoirs...)
 - un sifflet (pour signaler sa présence de loin si on s'égare)

DATES ET PRIX

Dates des séjours : chaque semaine du samedi 8 janvier au samedi 19 mars 2022 (départ le samedi). A partir de 840 €. 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.

.Tarifs groupes : nous consulter.

Taxe de séjour : 1 €/adulte/jour en 2022.

Options :

- Transfert gare / hôtel en navette : 30 € par personne A/R payable en 1 seule fois lors de la réservation.

- Assurance annulation / interruption de séjour : 3.9% du montant total du séjour. Détails à voir sur le site internet.

[Conditions générales de ventes des séjours organisés](#)

LE PRIX COMPREND

- la pension complète, du jour 1 soir au jour 8 matin suivant (hébergement en chambre double ou individuelle, les petits-déjeuners, pique-niques et dîners) ; nos tarifs sont étudiés pour UN MENU UNIQUE. Si régimes spéciaux, la DEMANDE DOIT ETRE FAITE AVANT LE DEBUT DU SEJOUR avec un éventuel supplément pouvant aller jusqu'à 7€ par jour.
- 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 ; s'il n'y a pas assez de personnes pour la séance de relaxation (minimum 3 pers), celle-ci est remplacée par 15 min de massage supplémentaire.
- le prêt du matériel de raquette à neige et les bâtons,
- l'accompagnement en randonnée,
- le repas du réveillon de Noël (vin inclus), en fonction de vos dates,
- le repas de Noël, en fonction de vos dates,
- le repas du réveillon de la Saint-Sylvestre (apéritif, vin et animations inclus), en fonction de vos dates,
- les transports sur place pour les activités organisées.

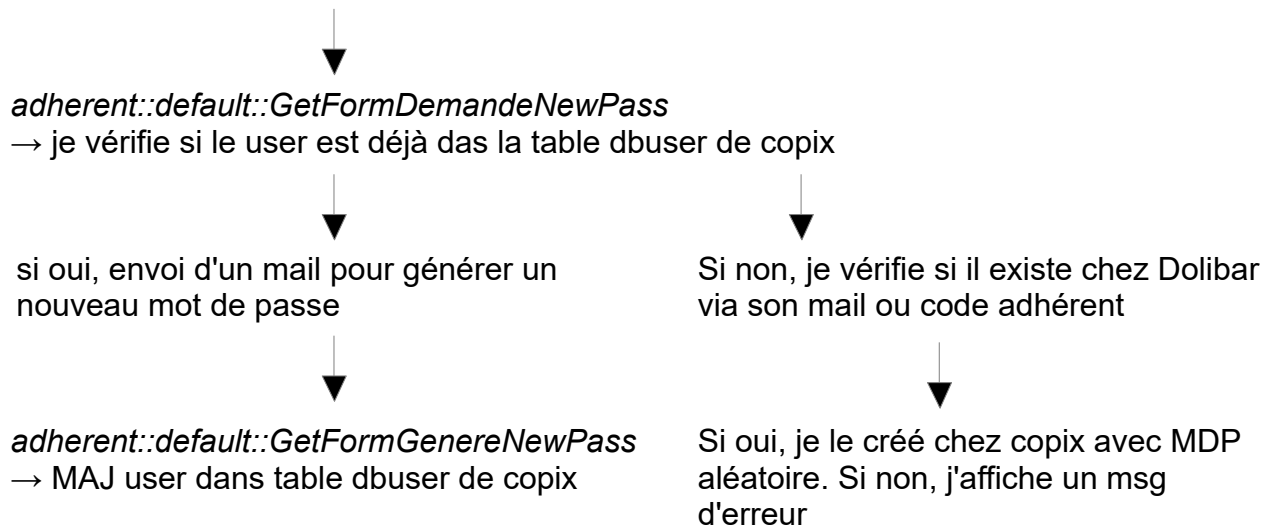
LE PRIX NE COMPREND PAS

- 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).

Les plus de votre séjour

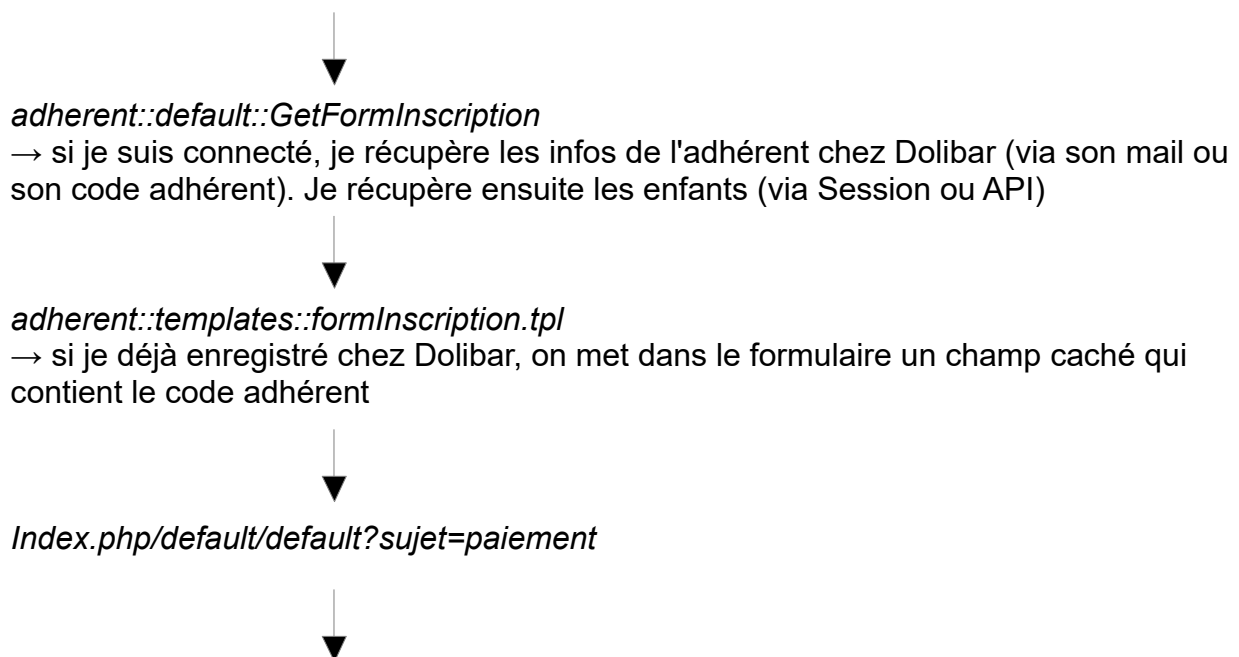
- Des randonnées encadrées par des accompagnateurs du pays et adaptées au groupe ;
- Nous sommes sur des hauts-plateaux : même en montant peu, vous apprécierez des panoramas très ouverts ;
- A midi, nous mangeons plusieurs fois dans la semaine au chaud ;
- Pas besoin de voiture : nos transferts pour 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 !

Je suis déjà adhérent et je souhaite créer un compte ou j'ai perdu mon mot de passe



A ce stade, j'ai toujours un champ code_adherent renseigné dans la table dbuser de copix quand je fais une création. Mais si il est déjà dans la table sans code_adherent, je ne le mets pas à jour. C'est normal car je ne suis pas censé passer la si le user existe déjà.

Connexion ou Inscription





`Paiement::templates::call_request.php`

- je récupère les infos saisies
- je calcule le code APE
- j'enregistre les infos dans la table `members_infos`

Quand je suis dans une 1ère inscription, je vérifie si je n'ai pas déjà un utilisateur avec la même @mail chez Dolibar pour éviter tout doublon

Si je n'ai rien à payer, je suis forcément dans une modification

Si je dois payer une somme, je pars vers la banque

BANQUE

`Paiement::systempay::response`

- si j'ai une erreur dans le calcul HASH j'envoie un mail au client
- sinon je récupère les infos de la table `members_infos`

`Adherent::default::addAdhesion?idAdhesion=XXX`

→ je récupère les infos saisies dans le formulaire et le code adhérent enregistré dans la table `members_infos`

Mauvais test ?????

Si je n'ai pas de code adhérent (dans la table `members_infos`)

- je crée l'adhérent chez Dolibar
- je crée le user dans la table `dbuser` de copix
- je crée le paiement chez Dolibar
- j'envoie un mail au client

Si j'ai un code adhérent (dans la table `members_infos`)

- je modifie l'adhérent chez Dolibar
- je crée le paiement chez Dolibar
- je modifie le user dans la table `dbuser` de copix si il y a eu un changement de mail
- j'envoie un mail au client

Certains users copix n'ont pas de code adhérent... pourquoi ?????