

ARDECHE

Randonnées et vitalité au cœur des Monts d'Ardèche

7 jours, 6 nuits, 5,5 jours de randonnées et de visites, 5 séances de soins.

Nous vous proposons un séjour de randonnées intense et décontracté à la fois. Nous vous offrons la possibilité de vous "**remettre en forme**" dans le cadre des **Thermes de Saint-Laurent-les-Bains**, tout en faisant de très intéressantes visites du riche patrimoine local, sans oublier bien entendu de belles randonnées dans des **paysages cévenols** de grande beauté.

Votre découverte d'une région largement méconnue se fera sur deux parcs qui sont le Parc Naturel National des Cévennes et le Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche.

C'est une grande richesse du **patrimoine humain** de l'époque romaine, du Moyen-âge et de la vie difficile des époques plus récentes (cultures en terrasses, habitat traditionnel...), mais aussi du **patrimoine naturel** avec une grande quantité de grands rapaces (comme l'aigle et le vautour), marmottes, cervidés... que vous allez connaître.

ITINERAIRE DE RANDONNEE

Jour 1 : Accueil à partir de 17 heures à La Fage à Montselgues ou à Lablachère centre pour les personnes arrivant en train, transfert jusqu'au gîte (voir rubrique accès train).

Vous serez accueillis autour d'un apéritif maison. Installation dans les chambres et temps libre pour flâner à la découverte du **village de Montselgues**, son église romane et de ses maisons en granite. Repas au gîte et tisane glanée dans la nature.

Jour 2 : Randonnée la tour de gué de Saint Laurent Les Bains

Après le petit-déjeuner, départ pour les thermes de Saint Laurent les Bains et séances de soins.

Nous démarrons notre randonnée directement du village pour monter vers la tour de gué qui domine **Saint Laurent les Bains**. Puis, nous suivons une belle piste en balcon jusqu'au hameau abandonné de Conches. Nous descendons à travers d'anciennes châtaigneraies vers la Borne par un magnifique sentier qui rejoint Costelonge. Nous remontons au village par les anciennes mines.

8,5 km. 3h30 de marche. M : 440 m, D : 440 m.

Jour 3 : Randonnée autour de la Tourbière des Narcettes

Notre randonnée, nous emmène à la découverte de **la tourbière des Narcettes**. Cette zone humide protégée au niveau européen vous captivera par sa richesse faunistique et floristique. N'oubliez pas de lever les yeux, un **panorama exceptionnel sur les vallées cévenoles** vous attend. Sur le retour une petite pause à la fromagerie « Lou Prat Clos » vous permettra de déguster **les fameux picodons Ardéchois**, fabriqués au village.

Après le pique-nique, départ pour les thermes de Saint Laurent les Bains et séances de soins.

10 km. 3h30 de marche. M : 250 m, D : 250 m.

Jour 4 : Randonnée La Garde Guérin et les gorges du Chassezac

Déplacement jusqu'au **village médiéval de La Garde Guérin** datant du 12^e siècle. Nous découvrons ce village fortifié, avec ses ruelles étroites et ses maisons de granites, ainsi que son histoire très particulière et étroitement liée à la **voie Régordane**. Nous traversons la Cham du Mont avant de descendre dans les magnifiques **Gorges du Chassezac**. Nous pique-niquons au bord de l'eau avant de remonter vers le plateau avec de beaux points de vue sur la garde Guérin. Avant de partir, nous profitons du belvédère et de sa vue plongeant dans les gorges.

8km. 3h30 de marche. M : 450 m, D : 450 m.

Jour 5 : Randonnée des châtaigneraies de Laval d'Aurelle

Réveil en douceur, après votre petit déjeuner, vous profitez des soins thermaux. En fin de matinée, nous prenons le pique-nique... direction : « le bout du monde ». Dépaysement assuré dans cette petite vallée oubliée du temps, qui a su préserver sa typicité. Vous traversez de **superbes châtaigneraies**, témoins de l'importante activité qu'est encore la castanèculture. En chemin, **une rencontre avec Gérard, apiculteur**, s'impose. Il vous parlera de son métier et nous mènera vers ses « petites ouvrières ». **Une dégustation de miel** vous est offerte. Nous rejoignons la plaine de Chamberton avant de redescendre sur le village de Laval d'Aurelle. Retour au gîte où un apéritif maison vous attend.

Temps libre. Repas du terroir et tisane glanée dans la nature.

9 km. 3h30 de marche. M : 400 m, D : 520 m.

Jour 6 : Randonnée et visite de Thines

Pour la dernière matinée une petite randonnée sur les « **calades** » **Ardéchoises** nous conduit au **village remarquable de Thines** perché sur son promontoire rocheux. **Sa belle église romane**, classée monument historique, vous ouvre les portes. Pour le ravissement des gourmands, vous pourrez déguster des glaces artisanales et autres produits locaux à la « **Maison du Gerboul** ». L'après-midi, pour couronner votre séjour profitez d'une pause bienfaisante aux thermes de Saint-Laurent. Retour au gîte où un apéritif maison vous attend. Temps libre. Repas du terroir et tisane glanée dans la nature.

10 km. 3h45 de marche. M : 420 m, D : 600 m.

Jour 7 : Dispersion après le petit-déjeuner.

Ce programme est donné à titre indicatif ; il peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter au groupe, aux conditions météorologiques et/ou aux disponibilités des thermes.

NB : M : dénivelé montant, D : dénivelé descendant. Temps de marche effective, distance et dénivelé donné à titre indicatif.

PROGRAMME DE REMISE EN FORME :

Ce programme est réalisé au sein des Thermes de Saint Laurent Les Bains, établissement appartenant à la Chaîne Thermale du Soleil. Les prestations sont dispensées avec de l'eau thermale.

Les soins auront lieu 4 fois dans la semaine. Les séances, tantôt le matin ou l'après-midi ainsi que les jours seront définies suivant les disponibilités des thermes et du nombre de participants. Durée 1 h 30 à 2h environ.

Chaque séance comprend :

- Douche sous immersion en piscine,
 - Bain de boue général en apesanteur réduite,
 - Bain de vapeur,
 - Douche pénétrante,
- + l'accès aux salles de relaxation et d'exercices physiques.

Des soins supplémentaires (massages ...) sont possibles en option et à régler directement auprès des thermes. Nous vous demanderons d'en informer l'accompagnateur dès le début du séjour afin qu'il puisse s'organiser avec les thermes (horaires, disponibilité ...)

Information : Vous devrez présenter un certificat médical de non contre-indication pour cure thermale.

DATES ET PRIX

CODE : 1116

PRIX : 615 €

Option balnéo : 140 €

DATE :

Du dimanche	Au samedi	Du dimanche	Au samedi
29/04/2012	05/05/2012	15/07/2012	21/07/2012
20/05/2012	26/05/2012	29/07/2012	04/08/2012
03/06/2012	09/06/2012	12/08/2012	18/08/2012
17/06/2012	23/06/2012	26/08/2012	01/09/2012
01/07/2012	07/07/2012	09/09/2012	15/09/2012

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- L'accompagnateur professionnel attaché au groupe pendant tout le séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour
- L'option balnéo
- Les éventuels frais de visites de musées et monuments
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances.

RANDONNEE ACCOMPAGNEE : En étoile - Niveau 2

Facile. Ce programme est accessible à tout randonneur et propose des randonnées quotidiennes de 3 à 4 heures avec un rythme peu soutenu. Toutefois, nous sommes en moyenne montagne ; il faut donc s'attendre à quelques montées certains jours.

GROUPE

6 à 12 participants.

HEBERGEMENT ET REPAS

Vous serez logés dans un gîte labellisé « Gîte de France » (2 épis) et « Accueil du Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche » vous assurant une prestation de qualité. Des chambres chaleureuses et confortables, de deux à six lits, sont situées au premier et deuxième étage.

ACCUEIL ET DISPERSION

Accueil à partir de 17 h au centre de séjour la Fage, le village, Montselgues 07140, **Tél : 04 75 36 94 60.**

Dispersion le samedi au même endroit après le petit déjeuner.

ACCES

En voiture

Utiliser la carte MICHELIN 331 Local Ardèche - Haute-Loire.

De Paris : Suivre Clermont Ferrand, le Puy en Velay, N88 en direction d'Aubenas. Traverser Lanarce et au col de la Chavade tourner à droite D239 en direction du col du Bez et St Etienne de Ludgarès. Après le col suivre la D24 jusqu'à Loubaresse puis suivre la D403 en direction de Montselgues.

De Lyon : Suivre Saint Etienne puis idem à partir de puy en Velay.

De Marseille : Suivre Montélimar puis la N102 en direction d'Aubenas. Après Villeneuve de Berg, suivre la D103 en direction de Vogüé puis la D104 en direction de Joyeuse. Traverser Lablachère et suivre la D4 en direction de Montselgues.

L'état des routes Ardèche au 09 69 39 07 07 et Haute-Loire au 08 11 65 18 97

En train

L'Ardèche est complètement dépourvue de lignes SNCF voyageurs, et nous ne pouvons compter que sur les transports par autocars puis, pour les derniers 30 kilomètres, sur nos propres véhicules. Pour tous nos séjours, nous assurons des transferts entre Lablachère et Montselgues

Information : *TRANSFERT à réserver impérativement auprès de l'agence au moment de votre inscription. Tarif aller/retour 20€.*
Il n'y a qu'un seul transfert prévu à 17h40 pour le jour d'accueil et à 10h25 pour le jour de dispersion. Vous devez impérativement prendre vos billets de train et bus en fonction. Pour tout autre horaire, il devra se faire en taxi à vos frais.

Voici les horaires (à vérifier au moment de l'achat de votre titre de transport) :

A l'aller		Au retour	
Paris Lyon	12h07	Lablachère	10h25
Lablachère	17h41	Paris Lyon	16h36
Marseille	13h06	Lablachère	10h25
Lablachère	17h41	Marseille	14h54

Information : Si vous devez prendre le train pour vous rendre au lieu de rendez-vous, attendez que le séjour soit confirmé (c'est à dire à trois semaines du départ) pour prendre votre billet, et nous vous déconseillons certains billets qui ne sont ni remboursables ni échangeables.

En covoiturage

Avec le covoiturage, nous avons tous à y gagner : moins de pollution, coût réduit, convivialité du voyage ... C'est pourquoi, conducteur ou passager, nous vous proposons de vous retrouver sur le site :

www.covoiturage.fr

L'utilisation est simple, gratuite et nous vous indiquons l'endroit le plus central pour arriver sur les différents séjours dans notre région : Aubenas, Joyeuse, Les Vans sont les points les plus centraux.

PORTAGE

Avec vous, uniquement vos affaires de la journée.

DÉPLACEMENT :

Les déplacements locaux sont prévus avec un minibus. Suivant le nombre de participants, il vous sera demandé d'utiliser vos véhicules personnels à tour de rôle. Remboursement des frais sur simple demande

VOS BAGAGES

Sac à dos :

Un sac à dos (25 à 35 litres) pour vos affaires de la journée (pique-nique, gourde...).

Ce que nous vous conseillons d'emporter :

- Chaussures de randonnée si possible montantes et avec semelles semi-rigides.

- 1 paire de chaussures type tennis pour le confort à l'étape.

- 3 T-shirts.

- Short et pantalon pour l'étape du soir (jean, survêtement...).

- Blouson en toile ou anorak léger.

- Sous vêtements.

- Au moins deux paires de chaussettes.

- Chemise laine ou coton épais.

- Chandail ou sous pull.

- Poncho ou imper léger (éviter le k-way),

- Couvre-chef, maillot de bain, lunettes de soleil, crème solaire,

- Nécessaire de toilette minimum (serviettes de toilette fournies).

Petite pharmacie personnelle :

- Antalgique (aspirine, Doliprane), vitamine C,

- Elastoplaste, pansements adhésifs, double peau (Compeed),

- Boules Quies,

- Vos médicaments personnels...

Pour les pique-niques :

- 1 boîte plastique contenance environ 700 ml (type Tupperware), des couverts, un gobelet, un couteau pliant (type opinel),

- 1 gourde et/ou une thermos (un litre minimum).

Divers :

- 1 pochette plastique étanche avec : la Carte Nationale d'Identité ou le Passeport (valide), le dépliant de votre assurance personnelle, argent (dépenses personnelles : boissons en cours de randonnée...).

Facultatif :

- 1 équipement photo,

- 1 paire de jumelles,

- 1 paire de bâtons de marche télescopiques.

Pour la balnéo :

- 1 certificat médical de non contre-indication pour cure thermale.

- Maillot de bain, **bonnet de bain obligatoire** et **sandales de bains antidérapantes obligatoires**.

- Les peignoirs et serviettes sont fournis par les thermes.

POUR EN SAVOIR PLUS

Saint Laurent les Bains :

Situé à 840 m d'altitude, le village est bâti dans un décor impressionnant, escarpé, plongeant sur la rivière Borne. Un dolmen dénommé le Palet de Gargantua atteste l'ancienneté de la présence humaine. Il semble par ailleurs que la voie romaine passant à St Laurent ait repris le tracé d'un chemin encore plus ancien reliant la plaine d'Aubenas à l'ancêtre de la Voie Regordane.

Grands amateurs de bains, les Gallo-Romains tirèrent profit des eaux jaillissant à 53°. Ils aménagèrent ici des thermes dont on a retrouvé de maigres vestiges. Relevée de ses ruines, la tour haute de six étages dominant le village fut vraisemblablement construite au X^{ème} siècle.

Deux sources étaient déjà exploitées au XVIII^{ème} siècle. La grande source alimentait la borne publique, le bain des hommes et le bain des femmes. La petite source alimentait le bain des pauvres. Des médecins de Montpellier étudièrent à cette époque les vertus curatives des eaux de Saint Laurent qui furent d'ailleurs déclarées d'utilité publique.

La vogue des stations thermales et l'amélioration des communications lancèrent St Laurent les Bains au cours du XIX^{ème} siècle. Nombre de curistes venant de l'Auvergne et du Midi arrivaient alors par la ligne de chemin de fer Paris-Nîmes. Ils descendaient à la gare de La Bastide-Puylaurant, distante d'une dizaine de kilomètres de l'établissement thermal. Précisons que les curistes d'aujourd'hui disposent toujours de ces facilités d'accès. Spécialisée dans les soins de rhumatologie, l'établissement thermal continua de séduire les curistes jusqu'au lendemain de la seconde guerre mondiale. Faute de modernisation des installations, la clientèle finit par désertier les lieux, l'établissement thermal fermant ses portes en 1960.

Saint-Laurent tirait alors une partie de ses revenus de ses gisements de spath-fluor, exploités jusqu'en 1965. La Chaîne Thermale du Soleil fit l'acquisition des anciennes installations en 1985. Elle construisit alors, dans un style néo-palladien, un complexe thermal entièrement nouveau, proposant à la fois des cures de rhumatologie et des séjours de remise en forme. La clientèle revint peu à peu, la fréquentation actuelle étant de l'ordre de 1200 curistes par an. Les habitants de Saint Laurent continuent de leur côté de laver leur linge au lavoir municipal, eau chaude à volonté oblige...

L'abbaye cistercienne de Notre-Dame des Neiges :

Fondée en 1850, l'Abbaye de Notre Dame des Neiges renouait, après une interruption de quelques 60 années due à la tourmente révolutionnaire, le fil d'or d'une tradition monastique instaurée 700 ans plus tôt en cette région par l'Abbaye cistercienne de Mazan (1119).

Aujourd'hui, c'est dans ce cadre de montagnes et de forêts de sapins plantés par leurs pionniers que vivent, sous la règle de St-Benoît, car ils sont une branche du grand ordre des Bénédictins, une trentaine de moines. Deux années de probation ont permis au candidat d'étudier ses aptitudes et de purifier ses motivations avant tout engagement définitif. "Vivre pour prier", c'est ainsi que peut se résumer la vie de ces hommes que sept fois par jour la cloche appelle à la prière.

Ils partagent en effet leur journée entre prières liturgiques, travail manuel (4 à 5 h), lectures spirituelles et travail intellectuel. Couchés à 21 h, les moines se contentent de 7 h de sommeil. Debout à 4 h du matin pour faire retentir déjà la louange de Dieu, Créateur et Maître du monde, le monastère de ND des Neiges est un haut lieu qui pose à tous ses visiteurs le problème de Dieu et le résout aussi, car une telle vie serait inexplicable si Dieu n'existait pas ! Les moines vivent du travail de leurs mains, mais l'agriculture trop peu rentable en ce pays au sol ingrat et aux longs hivers les a contraints à adopter bon gré mal gré une industrie des vins, d'ailleurs fort appréciés. Cela leur permet d'assurer leur propre subsistance et aussi d'apporter une aide à beaucoup.

Les Ecclésiastiques sont heureux de se procurer un vin authentiquement liturgique et les acheteurs, un vin de table de qualité. On ne visite pas l'Abbaye. Les dépendances en revanche sont d'un accès commode : ferme, cave, etc...

L'Eglise reste toujours ouverte et il est facile au touriste comme au pèlerin d'assister à quelques-uns des offices monastiques de la matinée ou de la soirée. Mais pour avoir une information plus complète, on ne manquera pas d'aller voir la présentation, qui est faite dans la salle audio-visuelle, de la vie des moines.

Thines :

Petit chef d'œuvre de l'art roman vivarois, l'église de Thines invite à découvrir, malgré les difficultés d'accès, le pittoresque village en impasse. Dépendante de l'abbaye de St Chaffre du Monastier, l'église Notre Dame de Thines fut élevée dans le dernier quart du XII^{ème} siècle. La présence d'un édifice aussi soigné dans un lieu aussi isolé continue de poser question.

La vallée de la Thines aurait pu constituer un raccourci entre Le Puy, St Gilles du Gard et St Jacques de Compostelle, Thines devenant dès lors un lieu de halte pour les pèlerins. L'association de styles très différents appuie cette hypothèse, alors même que l'édifice fut, semble-t-il, construit en une seule fois.

Le village de Thines propose quelques belles maisons en schiste aux toits de lauzes. La commune compte moins de 50 habitants aujourd'hui contre près de 900 au milieu du XIX^{ème} siècle. Aussi a-t-elle fusionné avec ses voisines de Malarce et Lafigère qui ne sont guère plus peuplées. La vallée de la Thines abrita l'un des premiers maquis durant l'Occupation. Au terme d'un guet-apens tendu par les Allemands, neuf personnes furent fusillées le 4 août 1943, six résistants et trois habitants du hameau de Tastevin qui les hébergeaient.

Village médiéval de La Garde Guérin :

Située à 860 m d'altitude, La Garde Guérin domine le torrent de l'Altier d'un côté et les Gorges du Chassezac (400 m de dénivelée) de l'autre, et est entourée au nord des montagnes de l'Ardèche et du Vivarais et, au sud-ouest, du Mont Lozère.

De par ses paysages de montagnes et ses gorges encaissées, ce lieu mythique pourrait être comparé aux plateaux découpés du Connemara. Les vieilles pierres de ce village médiéval fortifié témoignent d'une histoire riche en évènements. Peut-être renferment-elles de lourds secrets, ou cachent-elles quelques trésors oubliés...

Le village a gardé sa structure du XII^{ème} siècle, avec des constructions du XVI^{ème} siècle, de style Renaissance, ainsi que 31 maisons fortes.

Depuis 1929, le village est classé site historique, et la Tour et l'Eglise (romane du XII^{ème} s.) monument historique. La Garde Guérin fait aussi partie des Plus Beaux Villages de France, depuis 1992 (seulement 2 en Lozère). Les membres de l'association G.A.R.D.E (Groupement pour l'Amélioration, la Rénovation de La Garde Guérin), seront heureux de vous guider sur les traces des chevaliers pariers, gardiens du village et de la voie Régordane.

Laval d'Aurelle :

Autrement dit "la vallée de l'or". Personne ne peut dire si ce métal précieux a été trouvé dans la rivière mais, au siècle dernier, l'or était la châtaigne et le miel. Ces deux produits, dont l'exploitation a façonné le paysage et l'architecture de ce village cévenol typique, sont toujours la base de l'économie locale, d'où son parfait état de conservation.

BIBLIOGRAPHIE :

- Histoire du Vivarais - Editions Privas.
- L'Ardèche à la page - Jean-Marc Gardès. Fédération des œuvres Laïques de l'Ardèche.
- Contes et légende du plateau Ardéchois - J.M Gardès, édition La Fontaine de Siloé
- Nanette Lévesque, conteuse et chanteuse du pays des sources de la Loire, édition établie par Marie Louise Ténèze et Georges Delarue, le langage des contes Gallimard, 2000.
- L'Encyclopédie Bonneton sur l'Ardèche (éditions Bonneton).

Allez jeter un coup d'œil dans le site de La Bouquinerie, éditeur spécialiste de la Drôme et de l'Ardèche :
<http://www.labouquinerie.com>

VOS PLUS BELLES PHOTOS DE RANDONNEES !

Chers amis randonneurs,

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous envoyer vos photos de randonnées ou trekking réalisés lors de vos séjours avec La Burle.

Partout dans le monde, du fin fond de l'Afrique à l'Asie, de l'Amérique à l'Europe ou tout simplement en France, les plus beaux moments ou paysages ont certainement eu droit à leur "arrêt sur image".

Alors pour que tous ces magnifiques clichés ne restent pas au fond "des cartons", nous souhaitons en faire profiter l'ensemble des randonneurs et amateurs de nature en illustrant nos séjours de ces belles photographies.

Afin de remercier les photographes donateurs (avec leurs accords bien sûr), nous avons décidé de récompenser les meilleures photos qui illustreront nos séjours sur notre catalogue et notre site internet.

C'est tout simple :

- Thématique photo : paysages, nature, rencontre, insolite ...
- Photos prises sur un séjour vendu par La Burle
- Envoi de 1 à 3 photos maximum sur internet ou par CD (pas de photos papier)
- Caractéristiques des photos : 2Mo minimum
- Coordonnées du photographe, adresse, E-mail et téléphone
- Date et lieu des photos
- Accord des droits à l'image s'il y a des personnes (reconnaissables) sur les photos.
- Accord cédant les droits d'image à la Burle pour son catalogue et son site internet.

Sans tous ces éléments, vos photos ne pourront être retenues.

Si votre photo est éditée dans notre catalogue, vous profitez à votre prochaine inscription de :

- **10%** offert sur un séjour randonnée La Burle Massif Central* ou Camargue pour toutes photos sélectionnées pour une page de couverture.
- **5%** offert sur un séjour randonnée La Burle Massif Central* ou Camargue La Burle pour toutes photos sélectionnées pour une pleine page intérieure.
- **3%** offert sur séjour randonnée La Burle Massif Central* ou Camargue La Burle pour toutes photos sélectionnées pour une demi-page intérieure ou pour le site internet.
- **3%** offert sur un voyage randonnée La Burle Maroc Solidaire.

*Sur les séjours production La Burle Randonnées.

CONDITIONS DE VENTE

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale et sur notre site internet www.laburle.com

SENTIERS CROISES

L'association Sentiers Croisés rassemble **des professionnels du trekking et de la randonnée**. Unis par les valeurs du **tourisme responsable**, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de **créer et produire ensemble** certains circuits.



L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, **la satisfaction de leurs clients**.

LA BURLE RANDONNEES

SARL au capital de 63 000 € - RCS AUBENAS 503 647 042 – IM 007110010
Garantie financière : COVEA Caution 10, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72013 Le Mans
Responsabilité Civile Professionnelle : HISCOX 12, quai des Queyries 33100 Bordeaux