



Week-end adhérents 2020

Haut-Languedoc

INVITATION



Pour ce 25^{ème} anniversaire de Visa Trekking nous vous donnons rendez-vous dans les Hauts-Cantons de l'Hérault sur le plateau des lacs pour observer la faune, la flore, accéder à des points de vue exceptionnels sur le massif du Caroux et sur la mer Méditerranée, découvrir la biodiversité et l'histoire de cette région.

Dates et prix

Du jeudi 21 au dimanche 24 mai 2020

Repères

Ce séjour est encadré par deux ou trois accompagnateurs en montagne de VISA TREKKING, selon le nombre d'inscrits.

Bien choisir son Visa

Niveau 2 : Pouvoir marcher de 4 à 6h et jusqu'à 650m de dénivelée positive par jour.

Hébergement : En auberge ***, logis de France, en chambres double. Single possible si dispo et avec supplément (nous contacter).

Portage : Sac léger, affaires de la journée.

Nombre de participants : 8 à 25 personnes.

Inscriptions et paiements

Votre inscription ne deviendra effective que lorsque nous l'aurons reçue par courrier, accompagnée de votre règlement égal à **30 €** du prix total du séjour ou de la totalité du prix du séjour à moins de 45 jours de la date de départ, à l'ordre de VISA TREKKING et que nous vous aurons retourné votre bulletin d'inscription signé. Le solde devra nous parvenir 45 jours avant le départ, sans rappel de notre part. Chèques Vacances acceptés.

Tarif : 330 €/pers

Le tarif comprend :

- La pension complète du premier jour (repas du soir) au dernier jour (pique-nique du midi).
- La taxe journalière de séjour.
- La cotisation de soutien 30 €/pers
- l'encadrement (offert par les accompagnateurs de VISA TREKKING).
- La séance de yoga du J2.
- La balade astro-mythologique (sous réserve de bonnes conditions météorologiques)
- Le transfert (A/R), pour les participants arrivant par le train, de la gare SNCF de Bédarieux jusqu'au lieu d'hébergement.

Il ne comprend pas :

- Le transport A/R jusqu'au lieu de rendez-vous et les déplacements sur place (covoiturage) pour ceux qui arrivent en VL.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'éventuelle assurance : selon l'option choisie de 1 à 4 % du prix du su WE.

L'assurance assistance - frais de secours vous sera offerte si inscription avant le 31 janvier 2020.

Association de tourisme VISA TREKKING - BP 74 - 05102 BRIANÇON Cedex
Portable : 07 85 56 23 40 - Courriel : contact@visa-trekking.com - www.visa-trekking.com

Affiliée à l'APRIAM - Alpespace - Le Neptune - 50 voie Albert Einstein - 73800 FRANCIN
Immatriculation ATOUT France : IM073.10.0023

Garantie financière : GROUPAMA - Police n° 4000713451/0 - 93 NOISY LE GRAND
R.C.P. : MUTUELLES DU MANS - police A3.056.234 - 72 LE MANS

N° SIRET : 413.145.483.00025 - Code APE : 9312Z - TVA Intracommunautaire : FR46 413145483

Au fil des jours

4 jours dont 3 jours de marche

*Accueil et séparation : Auberge de l'Espinouse : www.aubergeespirouse.fr – Fraïsse sur Agout (34)
Coordonnées GPS : Latitude : 43.605749. Longitude : 2.79823.*

JOUR 1 : jeudi 21 mai : Rendez-vous à partir de 12h à la réception de l'Auberge. Formalités, installation et pique-nique que vous aurez pris le soin d'apporter. Départ à 14h pour notre première randonnée. Transfert en co-voiturage jusqu'au départ de la randonnée. Temps de marche : 3h environ. Retour en fin d'après-midi. Repas du soir à l'Auberge. NB : si vous le désirez, vous pouvez arriver en fin d'après-midi, à partir de 16h, et vous installer tranquillement.

JOUR 2 : vendredi 22 mai : « *Sentier des mille marches* »
Le sentier des mille marches permet de suivre le ruisseau de Bureau en direction du Lac de Vézoles. Vous traverserez de belles forêts de hêtres et longerez le ruisseau et ses cascades. Début de journée en douceur avec une séance de yoga puis départ en randonnée pour la journée. Pique-nique. Dégustation en fin d'après-midi au Domaine la Clé d'Ô Fée. Repas du soir à l'Auberge.
Dénivelée : 650m - 6h de marche.

JOUR 3 : samedi 23 mai : Randonnée dans le massif du Caroux
Au départ des gorges d'Héric, nous marcherons sur les pentes du Caroux, qui s'élève à 1 091 m, avec pour paysages les belles et vertes vallées du Jaur et de l'Orb. Une vue superbe s'offrira à nous du col de Bartouyre. Randonnée à la journée de Saint Martin de l'Arçon (transfert). Retour en fin d'après-midi. Repas du soir à l'Auberge.
Dénivelée : 600m - 4 à 5h de marche.
En soirée, pour ceux qui le désirent, balade astro-mythologique sur les sentier du ciel (découverte du ciel étoilé, de ses mythes et légendes). Sous réserve de bonnes conditions météorologiques.

JOUR 4 : dimanche 24 mai : Randonnée adaptée aux envies du groupe selon un panel de propositions des accompagnateurs
Rendez-vous et départ à 9h30 avec vos bagages. Séparation en début d'après-midi après un pique-nique en commun.

NB : Toutes les randonnées pédestres et activités proposées sont facultatives. Le rythme de marche sera régulier, adapté à tous et convient à un randonneur moyen. WE accessible pour les non-marcheurs. Un listing de sites à découvrir , au autonomie, vous sera proposé.

NB : *Les itinéraires privilégient l'aspect découverte à l'aspect sportif, sans difficulté technique particulière. Ils sont donnés à titre indicatif, il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo et aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur en montagne reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.*

Association de tourisme VISA TREKKING - BP 74 - 05102 BRIANÇON Cedex
Portable : 07 85 56 23 40 - Courriel : contact@visa-trekking.com - www.visa-trekking.com

Affiliée à l'APRIAM – Alpespace – Le Neptune – 50 voie Albert Einstein – 73800 FRANCIN
Immatriculation ATOUT France : IM073.10.0023

Garantie financière : GROUPAMA – Police n° 4000713451/0 – 93 NOISY LE GRAND
R.C.P. : MUTUELLES DU MANS - police A3.056.234 – 72 LE MANS

N° SIRET : 413.145.483.00025 – Code APE : 9312Z – TVA Intracommunautaire : FR46 413145483

Ce qu'il faut emporter

Matériel et équipement. Liste non exhaustive

Pour la marche

- Pantalon de rando, chemise ou sweat-shirt,
- Veste polaire, coupe-vent ou cape de pluie,
- Short ou bermuda,
- Lunettes de soleil, crème solaire,
- Chaussures de randonnée imperméable.

Cartographie (facultatif)

ING TOP25 : 2443 ET et 2643 OT

Pharmacie

L'accompagnateur emporte une trousse de premiers secours. Vous munir d'un minimum : double-peau, antidouleurs et médicaments personnels.

Divers

- un sac à dos pour la randonnée (30 à 45 l)
- opinel, fourchette, cuillère et gobelet pour les pique-niques.
- gourde ou thermos : 1 litre minimum.
- Petits en cas (fruits secs, gâteaux, barre de

Pour nous rejoindre

Par la route :

Autoroute A75 en arrivant de Clermont-Ferrand – Sortie Clermont-l'Hérault puis Bédarieux et Olargues, Fraïsse sur Agout.

Autoroute A9 en arrivant de Montpellier ou Carcassonne – Sortie ouest de Béziers puis direction Saint-Pons de Thomières, Olargues, Fraïsse sur Agout.

Par le train :

Gare SNCF Bédarieux. Possibilité de prise en charge à la gare et transfert jusqu'à l'hébergement. Nous en informer.

Association de tourisme VISA TREKKING - BP 74 - 05102 BRIANÇON Cedex
Portable : 07 85 56 23 40 - Courriel : contact@visa-trekking.com - www.visa-trekking.com

Affiliée à l'APRIAM – Alpespace – Le Neptune – 50 voie Albert Einstein – 73800 FRANCIN

Immatriculation ATOUT France : IM073.10.0023

Garantie financière : GROUPAMA – Police n° 4000713451/0 – 93 NOISY LE GRAND

R.C.P. : MUTUELLES DU MANS - police A3.056.234 – 72 LE MANS

N° SIRET : 413.145.483.00025 – Code APE : 9312Z – TVA Intracommunautaire : FR46 413145483