



PROJET SORTIE NEIGE à SUPER LIORAN

Du Lundi 28 janvier au samedi 2 février 2019

NOTE D INFORMATION PREALABLE - Préinscription:

L'Association des Marcheurs de la vallée de la Dordogne vous propose un séjour de 6 jours dans le Cantal proposant la comprenant la pratique de la randonnée accompagnée en raquettes. La pratique du ski alpin, ski nordique, deval'luge, patinoire, chiens de traineau, marche ou découverte du patrimoine sont aussi possible.

Hébergement : VVF Village les Monts du Cantal, 15800 St Jacques des Blats
2 Km du centre de la station

Transport : car BOULLET de 31 places, ainsi que le transport pour les approches jusqu'aux Sites de randonnées.

Pour les skieurs, : départ et retour skis aux pieds du VVF navette gratuite.

Départ : Lundi 28 janvier : 6 h 30 mairie de Lalinde - 6h50 Creysse
Coulounieix-Chamiers à préciser

Retour : samedi 2 février - arrivée prévue à Lalinde avant 20h

PROGRAMME DU SEJOUR :

1^{er} jour Arrivée en fin de matinée au village du Lioran « Hauts-du-Roy ». Pic nique tiré du sac

Après-midi : circuit « la vallée de la Cère » (au départ du village) Randonnée en raquettes qui longe la vallée de la Cère dans les hêtraies où vous croiserez de nombreuses traces indiquant la présence de faune sauvage. Parcours surplombant le village typique « **Les Chazes** » : patrimoine, architecture... (durée : 2 à 3 heures)
Dîner et soirée au village

2^e jour **Matin :** randonnée raquettes découverte (au départ du village)
Sortie en raquettes accompagnée à la découverte de l'environnement proche (durée : 2 heures) Déjeuner au village

Après-midi : téléphérique Plomb du Cantal (au départ du village)
Aller et retour en téléphérique au sommet du Plomb du Cantal. En 6 minutes, ce téléphérique ultramoderne vous conduira sur les crêtes. A 1 855 mètres, au cœur du plus grand volcan d'Europe, le **Plomb du Cantal** est le **point culminant du massif cantalien** et offre un **panorama à 360°** exceptionnel sur les vallées et sur tous les

principaux sommets du Massif Central : Puy Mary, Puy Griou, Puy de Sancy...
Randonnée en raquettes accompagnée sur les **sommets** (durée : 3 heures)
En fin d'après-midi : une séance de gymnastique aquatique en demi-groupe

Dîner et soirée au village

3^e jour **Journée complète : circuit « Le Col de Prat de Bouc » (approche : 50 km A/R)**

Journée complète en raquettes avec déjeuner terroir au restaurant : Au départ du « Pont de Fer », vous emprunterez les chemins de la forêt de Chamalières jusqu'au cirque de Chamalières puis vous rejoindrez le **Col de Prat de Bouc** pour un **déjeuner terroir au buron de Prat-de-Bouc**.

Au retour, vous longerez le Lagnon et ses cascades (durée : environ 5 heures)

En fin d'après-midi : piscine, sauna, hammam Dîner et soirée au village

4^e jour **Matin : randonnée raquettes accompagné « Le cirque de Font d'Alagnon » (au départ du village)** à la découverte du cirque glaciaire de **Font d'Alagnon**, lieu de naissance des grandes vallées du Cantal (durée : 2 heures 30)

Déjeuner au village

Après-midi : découverte touristique de Murat (50 km A/R)

Murat est une ville harmonieuse située au pied du gigantesque rocher de Bonnevie ancienne cheminée volcanique. **Visite accompagnée** du **vieux Murat** puis **visite guidée** de **la Maison de la Faune** où sont exposés tous les animaux sauvages de la région dans une féerie de paysages artistiquement reconstitués

En fin d'après-midi : une séance de stretching en demi-groupe

Dîner et soirée au village

5^e jour **Matin : randonnée raquettes Le buron des Gardes » (au départ du village)**

Randonnée en raquettes sur la **piste oubliée** du **torrent du Baguet** dans un écrivain préservé et enchanteur, découverte du milieu forestier au cœur d'un vallon où l'eau du torrent transforme le paysage. En sortant de la forêt vous découvrirez le buron des Gardes situé au bord d'un plan d'eau (parcours : 7 km – dénivelé : 200 mètres)

Déjeuner

Après midi : randonnée raquettes « le Rocher du Cerf » (au départ du village)

Pour accéder au « **Rocher du Cerf** » **en raquettes**, vous emprunterez les chemins de « **la forêt du Lioran** » Sur l'éperon rocheux vous dominerez la forêt de Belles-Aigues et la vallée de l'Alagnon (durée : 3 heures)

En fin d'après-midi : piscine, sauna, hammam

Dîner et soirée au village

6^e jour **Matin : circuit « Le bois de Veyrières » (au départ du village)**

Randonnée en raquettes dans les bois de Veyrières (durée : 2 heures)

Déjeuner au village

Départ après le déjeuner

Le coût du séjour sur la base de 30 personnes (25 minimum) comprend :

- ▶ L'hébergement en chambres de 2 personnes twin ou doubles, draps et linge de toilette fournis.
- ▶ La pension complète, vin inclus (café en sus), du dîner du 1^{er} jour au déjeuner du dernier jour
- ▶ Pique-niques ou déjeuners pour les journées complètes, un repas au centre pour la dernière ½ journées de raquettes
- ▶ Un déjeuner terroir dans un restaurant.
- ▶ Une demi journée « Découverte du Patrimoine local »
- ▶ L'accompagnement des sorties raquettes prévue au programme avec transport en car (15 personnes maximum par accompagnateur).
- ▶ **Une séance de stretching au cours du séjour** L'accès libre à la piscine, sauna, hammam (espace forme de Hauts du Roy)

Autres activités :

Les autres activités, ski alpin, ski nordique, balades se feront individuellement au départ du village ou par l'intermédiaire des animations proposées par le VVF.

En option :

Le logement en chambre individuelle (12 €/nuit/personne)

Coût prévisionnel de base du séjour (Sur la base de 30 personnes):

440 € Tout compris par personne (*solde ajusté pour tous en fin de séjour*)

+100 € Pour l'option activité raquettes.

16€ Adhésion à l'association des Marcheurs de la Vallée obligatoire.

Incluant : Transport, Pension complète, Assurance, Taxe de séjour, Encadrement raquettes, Location de raquettes et bâtons.

Les frais inhérents aux autres activités (ski tourisme, etc....) seront supportés individuellement par les intéressés. Tarifs préférentiel forfaits et location de skis au VVF

Vous devrez (avant le 20 novembre) vous faire préinscrire à l'aide du document ci-dessous accompagné d'un ACOMPTE de 50€/personne.

De plus amples informations (programme) vous seront données dès confirmation du séjour.

Echéancier :

Dès l'officialisation et diffusion du programme et de ses annexes, vous devrez compléter un bulletin d'inscription, prendre connaissance de l'échéancier, et remplir le bordereau d'assurance annulation.



SORTIE NEIGE à Super Lioran.

Du Lundi 28 janvier au samedi 2 février 2019

Bulletin de pré inscription

- à adresser à **Michel PELE 1075 route de la Fon du chien 24150 Lalinde**

avec confirmation souhaitée par mail : pelemichel24@gmail.com tel : 06 75 54 32 46

Je, soussigné (es) Mr et/ou Mme

Souhaite(nt) s'inscrire pour le séjour neige du 28 janvier au 2 février 2019 à Super Lioran

Je choisis l'activité : RAQUETTES SKI ou AUTRE (rayer les mentions inutiles)

Si raquettes Pointure de Chaussures: __ Taille : __ m __ Poids (confidentiel !!) : __ kg

Je joins un chèque d'acompte de 50€ par personne

à l'ordre des Marcheurs de la Vallée de la Dordogne »

Les participants sont invités à se grouper par deux pour les chambres.

Je souhaite une chambre individuelle OUI NON (rayer la mention inutiles)

Je souhaite partager ma chambre avec : M.

Fait à : Le : Signature :