

Formules RANDONNEE - 2016

Quel moment d'évasion que de partir à pied à la découverte de la faune, de la flore mais aussi des entités géologiques en empruntant des itinéraires envoûtants, hors des grands chemins, à l'affût de la moindre surprise (paysage, cueillette, baignade, ...). La variété des paysages traversés nous incitera tantôt au jeu sportif, tantôt à la méditation.

Nous proposons alors plusieurs formules de randonnées :

- **DECOUVERTE** (à la demi-journée) : randonnée d'une dizaine de kilomètres organisée autour d'un objectif précis, sous forme de boucle, tant que possible, en empruntant principalement de grands itinéraires (pistes ou grands sentiers) ;
- **CLASSIQUE** (à la journée) : randonnée d'une quinzaine de kilomètres organisée, tant que possible, sous forme de boucle et empruntant principalement des pistes et des sentiers ;
- **AVENTURE** (à la journée) : randonnée d'une quinzaine de kilomètres organisée sous forme de boucle en privilégiant la progression hors sentiers : traversée de forêt, de sous-bois, de lande, de tourbière, de rivière, descente de pierriers, selon le territoire de randonnée et le niveau d'aventure souhaité. Possibilité d'initiation ou perfectionnement à l'orientation avec prêt de boussoles et cartes ;
- **EVASION** (sur plusieurs jours : en week-end - voir formule spécifique ci-après – ou dans la semaine – devis personnalisé sur demande) : randonnée en étoile ou en itinérance, découpée en étapes de 10 à 15 km par jour, selon la demande, idéale pour s'évader en famille, entre amis, entre collègues de travail ou simplement en groupe pour se rencontrer.

Dans le cadre d'une randonnée à la journée ou sur plusieurs jours, le pique-nique, considéré comme un moment privilégié de détente et de convivialité, est à prévoir. Pour une randonnée sur plusieurs jours, itinérante ou non, l'hébergement reste à la discrétion des participants.

➤ Exemples de prix hors TVA

GROUPE	DEMI-JOURNEE (HT)	JOURNEE (HT)
Jusque 4	90	150
Entre 5 et 8	100	165
Entre 9 et 12	110	180
Plus de 12	Devis personnalisé sur simple demande	Devis personnalisé sur simple demande

➤ Les conditions proposées

S'adresse à **tout public**.

Formules WEEK-END - 2016

Le week-end est l'occasion de s'évader en famille ou entre amis. Couplé à une expérience d'évasion intense telle que le bivouac, ce week-end devient tout simplement mémorable : une nuit passée au contact des éléments naturels (les rumeurs du crépuscule, la météorologie, les astres, ...) apporte un apaisement et un dépaysement inégalables.

● Week-end bivouac - 2 jours / 1 nuit

Bivouac autour de Mende avec randonnée sur une journée complète

Rendez-vous le samedi midi après le déjeuner.

Confection des sacs et départ vers le bivouac.

Repas du soir, nuit et petit déjeuner du dimanche au bivouac.

Randonnée dans la journée de dimanche.

Retour vers 17h00 (fin de nos prestations).

100 euros / personne

Tarif proposé pour 4 personnes, nous consulter pour au-delà.

Supplément transport logistique : 30 euros pour le groupe.

Ce tarif comprend les repas de samedi soir à dimanche midi inclus.

● Week-end à la découverte de la voie ferrée (bivouac) - 2 jours / 1 nuit

Découverte de la voie ferrée Mende – La Bastide-Puylaurent avec bivouac

Pour randonneurs confirmés

Rendez-vous le samedi matin après le petit-déjeuner.

Confection des sacs de bivouac et départ vers le bivouac.

Repas du soir, nuit et petit déjeuner du dimanche au bivouac.

Randonnée dans la journée de dimanche jusqu'à la gare de Belvezet.

Retour vers 16h30 (fin de nos prestations).

120 euros / personne

Tarif proposé pour 4 personnes, nous consulter pour au-delà.

Supplément transport logistique : 50 euros pour 4 personnes.

Ce tarif comprend les repas de samedi midi à dimanche midi inclus et le billet de train.

● Week-end à la découverte de la voie ferrée (gîte) - 2 jours / 1 nuit

Découverte de la voie ferrée Mende – La Bastide-Puylaurent avec nuit en gîte

Pour randonneurs confirmés

Rendez-vous le samedi matin après le petit-déjeuner.

Départ vers le gîte d'étape.

Repas du soir, nuit et petit déjeuner du dimanche au gîte.

Randonnée dans la journée de dimanche jusqu'à la gare de Belvezet.

Retour vers 16h30 (fin de nos prestations).

135 euros / personne

Tarif proposé pour 4 personnes, nous consulter pour au-delà.

Ce tarif comprend la nuit en gîte, les repas de samedi midi à dimanche midi inclus et le billet de train.

● Week-end à la découverte de la voie ferrée (bivouac et gîte) 3 jours / 2 nuits

Découverte de la voie ferrée Mende – La Bastide-Puylaurent avec bivouac et nuit en gîte

Rendez-vous le vendredi midi après le déjeuner.

Confection des sacs et départ vers le bivouac.

Repas du soir, nuit et petit déjeuner du dimanche au bivouac.

Randonnée dans la journée de samedi vers le gîte.

Repas du soir, nuit et petit déjeuner du dimanche au gîte.

Randonnée dans la journée de dimanche jusqu'à la gare de Belvezet.

Retour vers 16h30 (fin de nos prestations).

175 euros / personne

Tarif proposé pour 4 personnes, nous consulter pour au-delà.

Supplément transport logistique : 30 euros pour 4 personnes.

Ce tarif comprend la nuit en gîte, les repas de vendredi soir à dimanche midi inclus et le billet de train.

*Toutes ces prestations sont réalisées dans un esprit de convivialité et d'échanges.
Les repas seront composés majoritairement de produits locaux
(pain de campagne, saucisse, fromages, jus de fruits et lait de Lozère, vin du Languedoc)
Des petits plus « surprise » pourront être apportés selon la saison, le type de sortie,
les conditions météorologiques et la taille du groupe.*

Formules ORIENTATION - 2016

Savoir s'orienter en milieu naturel c'est augmenter les possibilités de randonner en toute sécurité. Quoi de plus agréable que d'évoluer dans un milieu inconnu sans pour autant avoir peur de se perdre ? De nombreux éléments nous entourent et sont autant de repères à notre disposition pour évoluer en toute sérénité, encore faut-il avoir conscience de l'existence et de l'utilité de ces repères et savoir les mettre à profit. Tel est l'objectif des sorties proposées ci-dessous.

● Sur une demi-journée

➤ Le programme proposé

13h30		
30 mn	Accueil Présentation de l'orientation et de ses intérêts	- origine de l'orientation - positionnement des points cardinaux - présentation de la cartographie, de ses différents usages et de ses conventions - notion d'échelle et usages - éléments de topographie - présentation des différents instruments d'orientation
14h00		
30 mn	Préparation de notre itinéraire	- travail par petits groupes de 2 ou 3 pour le tracé de notre itinéraire en fonction de critères définis au préalable - description de l'itinéraire et de ces points caractéristiques
14h30		
2 h 30	Randonnée participative	- guidage par petits groupes successifs - recherche et identification des points caractéristiques repérés au préalable - déchiffrage du paysage et perception des entités naturelles comme repères à l'orientation - relation carte - terrain (évaluation des distances, de l'altitude, du relief, de l'occupation du sol, ...) - présentation de la région et de la vie locale - histoire géologique - observations faune-flore, météorologiques
17h00		
30 mn	Bilan de la randonnée	- débriefing (les avantages et inconvénients des différentes techniques utilisées, les pièges à éviter, ...) - calculs de randonnée (dénivelé, kilométrage, temps de marche, moyenne horaire, ...)
17h30		

➤ Les conditions proposées

Prestation basée sur la notion d'orientation et sur la découverte de la région. S'adresse à **tout public**.

- Min. - Max. : 4 - 12 personnes.
- Tarif prestation : 120 € tous frais compris.

● Sur une journée

➤ Le programme proposé

9h30	30 mn	Accueil Présentation de l'orientation et de ses intérêts	- origine de l'orientation - positionnement des points cardinaux - présentation de la cartographie, de ses différents usages et de ses conventions - notion d'échelle et usages - éléments de topographie - présentation des différents instruments d'orientation
10h00	30 mn	Préparation de notre itinéraire	- travail par petits groupes de 2 ou 3 pour le tracé de notre itinéraire en fonction de critères définis au préalable - description de l'itinéraire et de ces points caractéristiques
10h30	6 h 30	Randonnée participative avec pique-nique	- guidage par petits groupes successifs - recherche et identification des points caractéristiques repérés au préalable - déchiffrement du paysage et perception des entités naturelles comme repères à l'orientation - relation carte - terrain (évaluation des distances, de l'altitude, du relief, de l'occupation du sol, ...) - explication et travail à la boussole (azimut, choix des repères de progression, prise en compte du relief, ...) - exercices d'orientation (recherche de balises positionnées, en fonction d'un azimut, d'une distance et/ou d'une altitude) - présentation de la région et de la vie locale - histoire géologique - observations faune-flore, météorologiques
17h00	30 mn	Bilan de la randonnée	- débriefing (les avantages et inconvénients des différentes techniques utilisées, les pièges à éviter, ...) - calculs de randonnée (dénivelé, kilométrage, temps de marche, moyenne horaire, ...) - ouverture sur l'autonomie (quantité d'eau utilisée, poids des sacs, définition d'un itinéraire en fonction des conditions météorologiques, des lieux de bivouac, ...)
17h30			

➤ Les conditions proposées

Prestation basée sur les techniques d'orientation et sur la découverte de la région. S'adresse à **tout public**.

- Min. - Max. : 4 - 12 personnes.

- Tarif prestation : 165 € tous frais compris.

- Tarif repas-boissons : 8 € / adulte ; 5 € / enfant

(charcuterie, légumes, pain, fromage, fruits, vin, jus de fruits)

*Toutes ces prestations sont réalisées dans un esprit de convivialité et d'échanges.
Les repas seront composés majoritairement de produits locaux
(pain de campagne, charcuterie, fromages et jus de fruits de Lozère, vin du Languedoc)
Des petits plus « surprise » pourront être apportés selon la saison,
les conditions météorologiques et la taille du groupe.*

Formules BIVOUAC - 2016

Le bivouac est une expérience d'évasion intense : une nuit passée au contact des éléments naturels (les rumeurs du crépuscule, la météorologie, les astres, ...) apporte un apaisement et un dépaysement inégalables. Au travers ce programme je vous propose de découvrir et de vivre **en toute sécurité un bivouac éco-responsable dans un site exceptionnel** spécialement choisi.

● Le bivouac aventure

➤ Le programme proposé

14h00 1 h 30 à 2 h	Accueil Présentation du bivouac et de la randonnée en autonomie Préparation de notre bivouac	- les conditions de bivouac - les différentes techniques d'abri - l'organisation du bivouac - comment préparer son sac - point sur le matériel à emporter - confection des sacs de chacun - présentation de l'itinéraire et du lieu de bivouac
16h00 1 h 30 à 2 h	Randonnée vers le bivouac	- présentation de la région et de la vie locale - histoire géologique - observations faune-flore, météorologiques - lecture de paysage - initiation à l'orientation
18h00 2 h	Installation du bivouac	- consignes pour l'organisation et la sécurité du bivouac - installation des couchages - préparation du repas
20h00 3 - 4 h	Repas Veillée	- discussions autour de notre relation à la nature - guitare, chant, lectures - présentation et observation du ciel - petite marche de nuit (découverte de la vie animale nocturne)
23-24h		
7h30 8h30 1 h 30 à 2 h 30	Levé progressif	- rangement et désinstallation du bivouac - petit déjeuner - temps libre - préparation collective d'un itinéraire de retour
10h00 2 h 12h00	Randonnée de retour	- découverte d'un autre itinéraire - initiation à l'orientation

➤ Les conditions proposées

Prestation basée sur l'organisation et la préparation à une sortie en autonomie, sur la convivialité de la veillée et sur l'expérience du bivouac (qui peut être la première). S'adresse à **tout public**.

Selon les conditions et les desiderata du groupe, les couchages pourront avoir lieu sous tente, sous abri, sous igloo, ou à la belle étoile.

- Min. - Max. : 4 - 12 personnes. Accompagnement obligatoire par un adulte des enfants de moins de 12 ans.
- Tarif prestation : 260 € tous frais compris.
- Tarif repas-boissons : 12 € / adulte ; 8 € / enfant (repas : aligot-saucisse, fruits, vin, jus de fruits – petit déjeuner : boisson chaude au choix, pain, confiture, fruits, jus de fruits)
- Supplément transport logistique : 25 € pour le groupe.

● L'expérience bivouac

➤ Le programme proposé

20h00 1 h	Accueil et préparation de notre bivouac	- consignes pour l'organisation et la sécurité de la randonnée - point sur le matériel à emporter - confection des sacs de chacun - présentation de l'itinéraire et du lieu de bivouac
21h00 1 h 30 à 2 h	Randonnée vers le bivouac	- présentation de la région et de la vie locale - découverte de la vie nocturne des animaux - présentation et observation du ciel - décryptage du paysage et perception des entités naturelles - initiation à l'orientation de nuit
23h00 30 mn 23h30	Installation du bivouac	- consignes pour l'organisation et la sécurité du bivouac - installation des couchages
7h30 8h30 1 h 30 à 2 h 30 10h00	Levé progressif	- rangement du bivouac - petit déjeuner - vacation personnelle - préparation d'un itinéraire de retour
2 h 12h00	Randonnée de retour	- découverte du même itinéraire de jour - histoire géologique - observations faune-flore, météorologiques - lecture de paysage - initiation à l'orientation avec instruments

➤ Les conditions proposées

Prestation basée sur l'expérience d'un bivouac en montagne, sur la présentation du ciel étoilé et sur les techniques d'orientation de nuit et avec instruments. S'adresse à un **public motivé**.

Selon les conditions et les desiderata du groupe, les couchages pourront avoir lieu sous tente, sous abri, sous igloo, ou à la belle étoile.

- Min. - Max. : 4 - 12 personnes. Accompagnement obligatoire par un adulte des enfants de moins de 12 ans.

- Tarif prestation : 210 € tous frais compris.

- Tarif petit déjeuner : 3 € / adulte ; 2 € / enfant

(boisson chaude au choix, pain, confiture, fruits, jus de fruits)

- Supplément transport logistique : 25 € pour le groupe.

● Du couché au levé du soleil

➤ Le programme proposé

20h00 1 h	Accueil et préparation de notre bivouac	- consignes pour l'organisation et la sécurité de la randonnée - point sur le matériel à emporter - confection des sacs de chacun - présentation de l'itinéraire et du lieu de bivouac
21h00 1 h 30 à 2 h	Randonnée vers le bivouac	- présentation de la région et de la vie locale - découverte de la vie nocturne des animaux - présentation et observation du ciel - décryptage du paysage et perception des entités naturelles - initiation à l'orientation de nuit
23h00 30 mn 23h30	Installation du bivouac	- consignes pour l'organisation et la sécurité du bivouac - installation des couchages
5h30 6h00 1 h à 1 h 30	Levé	- observation du levé de soleil - rangement du bivouac - petit déjeuner - préparation d'un itinéraire de retour
7h00 2 h 9h00	Randonnée de retour	- découverte du même itinéraire de jour - histoire géologique - observations faune-flore, météorologiques - lecture de paysage - initiation à l'orientation avec instruments

➤ Les conditions proposées

Prestation basée sur l'expérience d'un bivouac en montagne, sur la présentation du ciel étoilé, sur les techniques d'orientation de nuit et avec instruments, et sur les couché et levé de soleil.

S'adresse à un **public motivé**.

Selon les conditions et les desiderata du groupe, les couchages pourront avoir lieu sous tente, sous abri, sous igloo, ou à la belle étoile.

- Min. - Max. : 4 - 12 personnes. Accompagnement obligatoire par un adulte des enfants de moins de 12 ans.

- Tarif prestation : 200 € tous frais compris.

- Tarif petit déjeuner : 3 € / adulte ; 2 € / enfant

(boisson chaude au choix, pain, confiture, fruits, jus de fruits)

- Supplément transport logistique : 25 € pour le groupe.

● La sortie nocturne

➤ Le programme proposé

20h30 30 mn	Accueil et présentation de notre randonnée	- consignes pour l'organisation et la sécurité de la randonnée - présentation de l'itinéraire
21h00 2 h à 2 h 30	Randonnée nocturne	- présentation de la région et de la vie locale - découverte de la vie nocturne des animaux - présentation et observation du ciel - décryptage du paysage et perception des entités naturelles - initiation à l'orientation de nuit
23h30		

➤ Les conditions proposées

Prestation basée sur l'approche du milieu naturel de nuit, sur la présentation du ciel étoilé, sur les techniques d'orientation de nuit et sur l'éveil des sens (auditif, visuel, odorat). S'adresse à **tout public**.

- Min. - Max. : 4 - 12 personnes. Accompagnement obligatoire par un adulte des enfants de moins de 12 ans.
- Tarif prestation : 100 € tous frais compris.

*Toutes ces prestations sont réalisées dans un esprit de convivialité et d'échanges.
Les repas seront composés majoritairement de produits locaux
(pain de campagne, saucisse, fromages, jus de fruits et lait de Lozère, vin du Languedoc)
Des petits plus « surprise » pourront être apportés selon la saison, le type de sortie,
les conditions météorologiques et la taille du groupe.*

L'engagement éco-responsable

● *Le transport*

Les déplacements vers les points de départ de randonnées sont réduits au maximum et, dans tous les cas rentabilisés : rapport trajet en véhicule / objectif de la randonnée optimisé, organisation systématique du co-voiturage. Les navettes randonneurs sont proscrites au profit des transports en commun.

Le transport des bagages ce fait... à dos d'homme !! En plus de l'impact écologique que représente le portage des bagages par véhicule, la conception d'un sac à dos de randonnée compact et le plus léger possible aide à prendre conscience du superflu dont on croit ne pas pouvoir se passer. Le fruit de cette expérience est à utiliser sans modération dans la vie courante !

● *La randonnée*

La plupart des sites les plus intéressants sont aussi les plus fragiles !! Nous veillons donc à limiter au maximum l'impact de notre passage en incitant au respect et à la protection des espèces végétales et animales rencontrées, des paysages et activités locales (pas de cueillette intempestive, pas de dérangement volontaire des animaux sauvages et troupeaux, respect des clôtures, ...).

● *Le pique-nique et le bivouac*

Ces haltes sont les moments cruciaux de notre journée d'éco-responsable ! Ils cumulent piétinement de la zone occupée, production de déchets, émission de bruits, pollution des sols et des eaux, ... Nous veillons donc à respecter l'équilibre des lieux (limitation de nos déplacements, pas de coupe de végétaux, récupération de TOUS les déchets, silence maximum, ...) et à ne pas utiliser de produits chimiques en eau courante (toilette, vaisselle).

● *Les emballages et les déchets*

Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas !! Fort de cet adage, nous veillons à acheter sans emballage ou à les réutiliser pour confectionner des ustensiles légers et pratiques en randonnée (gobelet, boîte étanche, ...). La gestion des déchets est optimisée et le tri sélectif toujours réalisé : ce qui peut être brûlé l'est au fur et à mesure de notre progression, les déchets ultimes sont compactés et jetés dans le container le plus proche... même plusieurs jours après.

● *L'eau et l'alimentation*

Afin d'éviter un déchet supplémentaire et pour réduire les dépenses énergétiques (dont les émissions de CO₂) dues à la production et au transport de bouteilles plastiques, des gourdes sont remplies avec l'eau du robinet ou des sources rencontrées en chemin.

Le juste milieu est recherché entre l'approvisionnement en produit bio (suppression des pesticides et des engrais de synthèse, polluants pour les sols et l'eau) et l'achat de produits de fabrication locale (réduction du transport, soutien de la vie locale, gain de poids à porter).