



## *Cocktail aventure en Ardèche !*



En famille de 7 à 15 ans - 6 jours / 5 nuits - Ardèche méridionales

Ce séjour en famille dans le Sud de l'Ardèche, réalisé en semi itinérance à partir d'hébergements confortables réservés au groupe, offre aux enfants et aux parents un panel d'activités sportives et natures. L'occasion de découvrir de façon originale et ludique les grands espaces sauvages des Monts d'Ardèche et ses petits coins de paradis.

Ainsi, nous explorerons lors de deux randonnées aquatiques, les gorges sauvages de la Borne et de la Drobie, des rivières aux eaux claires et limpides où vivent les castors et la loutre, nous nous familiariserons avec la pratique du VTT sur un terrain vallonné et majoritairement descendant, nous partirons à l'aventure dans la montagne ardéchoise lors d'une randonnée de deux jours avec possibilité de bivouac inoubliable en compagnie d'ânes de bât qui achemineront tout le matériel... Tout ceci dans une ambiance de vacances, où petits et grands partageront un quotidien chargé d'émotions, de rencontres, de détente et de rires, au sein d'une équipe d'encadrement rodée et passionnée.

Ce séjour famille permet à tous une approche intimiste de ce petit bout du monde reculé de la montagne ardéchoise, à deux pas seulement de la vallée du Rhône. Ce séjour est ouvert aux enfants dès 8 ans. Attention : il est indispensable que les participants à ce séjour sachent nager !

### *Points forts du séjour*

- *Un cocktail d'activités: randonnées, canyoning et VTT*
- *Un mini-raid avec les ânes*
- *Les baignades quotidiennes dans les rivières*
- *Un séjour immergé dans le Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche*
- *Les gîtes ruraux privatisés pour le groupe*
- *Une cuisine familiale de terroir*

## *L'état d'esprit MDC*

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

*.... Bienvenue chez les Marcheurs Du Caroux*

## *Le programme:*

Rendez-vous du 1er jour, le lundi :

**12h au gîte des Eaux Marèches** (at:44.539867 long:4.191954)

Fin du séjour:

Vers **13h30 le dernier jour (samedi)** après le pique-nique.

### • JOUR 1: MISE EN BOUCHE

Pot d'accueil, pique-nique et prise de contact avec François, votre accompagnateur pour la semaine. Une première balade nous conduit vers une rivière propice à de bonnes et belles baignades, histoire de se mettre tout de suite dans le bain... ! Hébergement dans nos chambres d'hôtes familiales au bord de la rivière. Soirée conviviale autour d'un repas Ardéchois.

**2h de marche. 4,9km. D+ 335m / D- 100m**

### • JOUR 2: INITIATION AU VTT

Une randonnée en VTT nous conduit à travers des paysages enchanteurs vers les hameaux et villages de Joannas . Aujourd'hui, c'est Edmond qui mène la danse sur des pistes praticables peu montantes, ne nécessitant pas de technique particulière ; nous découvrons ainsi en douceur l'univers du VTT. Retour en fin d'après-midi à notre hébergement.

**4H à 5H d'initiation au VTT**

### • JOUR 3 : RANDONNEE ITINERANTE AVEC LES ANES

Au départ de notre gîte, nous préparons les ânes qui vont nous accompagner pour les deux jours suivants. Ils porteront le pique nique et tout le nécessaire pour le Bivouac du soir. Nous partons sur des sentiers ancestraux vers les petits hameaux du Piémont Ardéchois. Le pique nique de midi se fait près d'une jolie rivière ou nous pouvons nous baigner ...En fin d'après midi, nous arrivons sur notre lieu de campement. Un petit gîte dans lequel on peut se replier en cas de mauvais temps nous est réservé tout près du campement. Ceux qui ne désirent pas dormir sous tente pourront dormir au gîte. Un repas campagnard, champêtre et copieux nous est fourni par le paysan propriétaire du gîte.

**4H à 5H de randonnée avec les ânes**

- **JOUR 4: RANDONNEE AVEC LES ANES**

Retour au point de départ en compagnie de nos deux ânes par les anciens chemins du facteur qui reliaient les hameaux entre eux dans le passé. Ils nous conduisent naturellement vers une nouvelle rivière dont les berges sont propices à l'organisation de notre dernier pique nique et de notre dernière baignade.

**4H à 5H de marche avec les ânes.**

- **JOUR 5: RANDONNEE AQUATIQUE \***

Eric, notre guide canyon nous rejoint pour nous initier à la pratique du canyoning à travers une randonnée aquatique présentant une succession de toboggans, sauts éventuels, marche et nage dans la rivière. Equipés de combinaisons néoprènes, nous découvrons un univers inhabituel que l'on ne voit pas autrement. Une journée inoubliable !

**5H de randonnée aquatique**

- **JOUR 6: RANDONNEE AQUATIQUE \***

Nouvelle journée de randonnée aquatique : une autre rivière, d'autres gorges, d'autres paysages. Cette fois, Eric nous fera utiliser la corde pour descendre de petites cascades en rappel. De l'eau vive, de belles enfilades de vasques en granite dans un décor des plus sauvage..Voici une vraie journée d'aventure!

**4H de randonnée aquatique**

**\* les enfants de - de 7 ans ou ne sachant pas nager ne peuvent pas réaliser les randonnées aquatiques**

## LE TEMPS - LES DENIVELES

Données importantes avant votre inscription							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Temps de randonnée	2h	3h	4h30	2h30	4h	3h30	-
km en randonnée	4,90km	5,06km	7,50km	3km	3,70km	4,79km	-
Dénivelé positif	335m	200m	320m	280m	260m	450m	-
Dénivelé négatif	100m	200m	530m	250m	280m	70m	-
autre activité	-	canyoning	-	-	canyoning	-	VTT
Temps autre activité	-	3h	-	-	3h	-	3h
Km autre activité	-	1km	-	-	1,5km	-	9km
Dénivelé positif	-	150m	-	-	200m*	-	140m
Dénivelé négatif	-	150m	-	-	200m	-	300m

\* le dénivelé positif en canyon correspond à la remontée à la fin de l'activité pour revenir au point de départ. Cette remontée est dure. son temps est estimé à 20min et se fait d'une seule traite.

**Temps de marche:** estimation des randonnées durant le séjour sur une base de 2,5km/h en moyenne

**Temps d'activités:** temps extra au temps de marche en fonction des activités du jours (vélo, canyon, accrobranche)

**Temps de pause:** entre 3h et 4h par jour selon les baignades et le temps de sieste...

### A LIRE IMPERATIVEMENT:

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé ou transfert entre les hébergements) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur (direction et/ou accompagnateur), responsable de ce voyage.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Les marcheurs Du Caroux » de toutes problématiques liées à la santé des participants. En dehors de l'activité canyoning, les enfants sont sous la responsabilité des parents lors des baignades quotidiennes. L'accompagnateur n'a aucune compétence de surveillant de baignades.

## *Quelques définitions:*

**Randonnée aquatique** C'est le nom que l'on donne à l'activité de descente de canyons faciles, qui ne nécessitent habituellement pas (ou très peu) de manœuvres de cordes et de rappels. Cela consiste surtout à marcher dans l'eau, à nager et à sauter dans des vasques ou des rues d'eau.

Cette activité est encadrée par deux moniteurs connaissant parfaitement les lieux qui fournissent tout le matériel nécessaire à sa pratique (combinaisons néoprènes, casques, sacs étanches...).

Très ludique, la pratique de la randonnée aquatique laisse aux enfants comme aux parents des souvenirs impérissables

**VTT:** Le VTT est un moyen de locomotion extraordinaire lorsqu'on le pratique dans de bonnes conditions. Il peut être vite épuisant ou frustrant si l'on s'aventure sur des chemins trop techniques sans habitude. C'est pourquoi la journée décrite dans ce programme se déroule sur des chemins praticables par tous, au travers d'un terrain vallonné et plutôt descendant. Deux moniteurs encadrent cette activité et fournissent les vélos et les casques.

**Le mini-raid avec les ânes de bât:** Nous partons deux jours à l'aventure en famille avec nos ânes qui transportent pour nous le matériel qui nous permettra d'organiser un bivouac facultatif. Un hébergement tout près du campement nous accueillera si la météo ne nous accorde pas une nuit étoilée en pleine nature... Cette expérience grisante partagée avec les ânes laissera également aux plus jeunes comme aux plus expérimentés, des souvenirs forts.

**Randonnée pédestre:** La randonnée pédestre est une activité de plein air qui s'effectue à pied en suivant un itinéraire, balisé ou non, seul ou en groupe. C'est à la fois un loisir de découverte et une forme d'épanouissement de soi, tout en étant un sport facilement accessible et praticable.

## *Les dates 2019:*

- du 08 au 13 juillet
- du 15 au 20 juillet
- du 22 au 27 juillet
- du 29 juillet au 03 Août
- du 05 au 10 Août
- du 12 au 17 Août
- du 19 au 24 Août

## *Les tarifs 2019:*

- 720€ par adulte
- 630€ par enfant de 7 à 15 ans

### *Le prix comprend:*

- L'hébergement en pension complète du déjeuner du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- Les boissons
- Les activités
- L'encadrement
- Le transport des bagages

### *Le prix ne comprend pas:*

- Le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- Les dépenses personnelles (forcément peu élevées...vous ne croiserez qu'un seul commerce !)
- Les assurances: annulation voyage (3% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire
- ATTENTION: si vous venez en train, pensez à réserver la navette. 30€/personne A/R

## *Les hébergements et les repas:*

### *Les hébergements:*

Nos hébergements sont choisis en fonction du confort et de la distance par rapports aux canyons. Ils sont tous implantés dans des lieux accueillants et bénéficient d'un environnement calme et préservé, pour le plaisir des grands et la sécurité des petits. Ils sont tous équipés de douches chaudes et de sanitaires. Chambres de 2 à 3 personnes - 4 à 5 pour les enfants.

### *Les repas:*

Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements. Nous travaillons au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés par notre cuisinière à notre agence du Vernet dans une cuisine dédiée aux groupes. Les midis, piques niques à base de salades, charcuterie locale vous sont proposés.

## *Le niveau*



Niveau modéré : les dénivelés positifs sont compris entre 200 à 500m par jour, le terrain peut présenter des passages technique au niveau du sol. Prévoir donc des chaussures de randonnée à tige haute pour le maintien des chevilles. Des baignades sont prévus lors des poses repas afin que les enfants et parents puissent partager des moments uniques. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée (vêtements et pique-nique du groupe à partager).

Nous avons décidé d'attribuer le niveau modéré à ce séjour car ce sont les enchainement des activités qui peuvent présenter une difficulté.

L'intégralité des activités sont adaptées aux enfant à partir de 8 ans. Les enfants ne sachant pas nager ne peuvent pas réaliser le canyoning pour des raisons de sécurité individuelle mais aussi de groupe. Les intervenants sont des professionnels diplômés d'Etat chacun dans leur spécialité.

## *Le groupe*

de 6 à 14 participants.

## *Votre contact local*

**Avant le jour J contacter Aurelien au 06.19.38.02.05**

**Le jour J contacter Frédéric au 04.95.88.38.52**

## *L'encadrement*

Nos séjours sont encadrés par trois accompagnateurs de notre équipe locale, titulaires d'un brevet d'état dans leur activité : Eric Robinet, Jean-François Sénési et Edmond. Au-delà de leurs compétences en matière de randonnée et de sécurité, ils savent vous faire partager leur amour et leur connaissance de la région.

### **SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR**

#### **OFFICES DE TOURISME :**

OT du pays Beaume/Drobie à Joyeuse : tél 04 75 39 56 76 pour le secteur du Gua

OT de Montélimar si vous arrivez en train avant le jour du départ : tél 04 75 01 00 20

Nous pouvons vous indiquer quelques hébergements. Nous vous conseillons de réserver préalablement.

- Gîte de Chemin Faisant aux Eaux Marèches (possibilité de repas et chambres) : 04 75 88 38 52
- Camping/chalets "Le relais des Brisons", Le Gua, 07110 BEAUMONT \_ tél: 04 75 39 43 52
- Hôtel "Les Cèdres", la Glacière, 07260 Joyeuse \_ tél 04 75 39 40 60 / Fax: 04 75 39 90 16
- Hotel Le sentier des Arches au Hameau du Gua : 04 75 39 44 09
- Hotel La Pinède à Aubenas :04 75 35 25 88

## *L'accès:*

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un lien direct sur le site [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la vôtre.

### *Si vous venez en train:*

Si vous souhaitez voyager en train vous pouvez consulter les contacts suivants :

SNCF - Tél : 3635 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

Nous organisons une navette spéciale entre la gare routière d'Aubenas et le Gua, point de départ du séjour. Un de nos accompagnateurs se trouvera devant la gare vers 11h pour vous y accueillir.

Signalez nous votre venue en train au moins 7 jours avant le départ pour réserver une place sur la navette. Une participation aux frais de transports de 30 € couvrant l'Aller / Retour vous sera demandée si vous choisissez d'utiliser notre service de navette.

N'empruntez pas les bus de ligne régulière après Aubenas. Si votre train est raisonnablement en retard, vous serez attendu. Les horaires de la navette tiennent compte de ceux des grandes lignes SNCF à l'aller comme au retour (15H30 à Aubenas). Pour accéder à Aubenas, vous avez le choix entre des TGV passant par Valence ou Montélimar.

### *Si vous venez en voiture:*

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)



"Les Eaux Marèches", hameau calme au bord de la Beaume, se situe entre Joyeuse et Valgorge (à 16 km de Joyeuse). Accès par la D 203 depuis Joyeuse jusqu'au carrefour avec le D 24 pour Valgorge. 1 km après ce carrefour, tourner à gauche au lieu dit "La Parot". Emprunter la petite route qui monte (pendant 600 m environ), et dans le premier virage (épingle) prendre à gauche et descendre vers la rivière... vous êtes arrivés ! (Si vous avez des difficultés à trouver, appelez Fred ou Béa au : 04 75 88 38 52)

#### RENSEIGNEMENTS POUR VOTRE ITINERAIRE :

\* depuis PARIS, LYON, MARSEILLE:

se rendre à Montélimar (A7 E15) , puis Aubenas (par RN 102), puis suivre direction Alès (D 104) jusqu'à Joyeuse. De Joyeuse, suivre direction Valgorge (D203) jusqu'aux Eaux Marèches (15km)

\* depuis BORDEAUX, TOULOUSE, MONTPELLIER:

se rendre à Montpellier (A9), emprunter la RN 110 jusqu'à Alès, suivre direction Aubenas jusqu'à Joyeuse (par D104). De Joyeuse, suivre direction Valgorge (D203) jusqu'aux Eaux Marèches (15km)

\* depuis l'Ouest et le Centre:

se rendre au Puy et rejoindre Aubenas par la RN 102. D'Aubenas, suivre direction Alès (D 104) jusqu'à Joyeuse. De Joyeuse, suivre direction Valgorge (D203) jusqu'aux Eaux Marèches (15km)

Parking à gratuit au hameau.

### *L'environnement:*

Ce séjour se déroule dans des secteurs assez reculés de la montagne Ardéchoise. Cet isolement, s'il rend notre région plus attirante, réduit sensiblement la densité de services. Médecins, pharmacie et commerces sont souvent assez éloignés des villages visités. De même, les portables passent assez peu, et le téléphone n'est pas accessible tous les soirs. En cas d'urgence familiale, vous pourrez toujours être contactés par l'intermédiaire de notre intendant. Par ailleurs, les animaux de compagnie ne sont pas admis par les gîtes, mal tolérés par la faune sauvage et surtout par les agriculteurs et les bergers qui nous offrent aimablement la possibilité de traverser leurs pâturages.

## Se préparer au départ

### EQUIPEMENTS CONSEILLES

#### *Pour la randonnée*

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 impermeable type Kway
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- pour les enfants, DECATHLON font une paire de chaussures parfaite pour ce type de séjour à 25€: la crossrock kid.
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

#### *Pour le canyoning et VTT:*

- 1 paire de basket type tennis avec laçage et chaussettes. **Pas de chaussure aquatique à tige souple et semelle fine type planche à voile et autres activités de mer.**

#### *Pour les pique-niques:*

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

#### *Pour l'étape:*

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette de toilettes
- 1 drap plat (drap housse, taie d'oreiller et oreiller fournis)

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie

### *En + pour vos enfants:*

Utiliser une crème d'indice de protection solaire élevé (coeff. 50 au minimum) et comprenant une filtration des UVA à appliquer sur toutes les zones exposées en couches épaisses toutes les deux heures, même en cas de couverture nuageuse, et après chaque bain. Pour leur santé nous vous conseillons des crèmes solaires minérales.

Les lunettes de soleil bien enveloppantes avec un indice de catégorie CE 3 ou 4 sont indispensables. Elles préviennent les lésions solaires de la rétine et de la cornée, en bloquant 99% des UV. N'hésitez pas à en prévoir une paire supplémentaire de rechange en cas de perte !

Enfin, prévoyez une gourde car il est important de donner régulièrement à boire et tout aussi important pour les parents de donner eux-mêmes l'exemple ! Un petit sac à dos ajusté à la taille de votre enfant lui offrira une certaine autonomie.

### *Les bagages pour les parents:*

- **1 sac à dos de 30/35 litres muni d'une ceinture ventrale pour transporter les affaires durant la journée.**

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à cette valise. Le transport des bagages de faisant parfois à pied dans les hameaux escarpés merci de prévoir un bagages de 10kg maximum.

### *Les bagages pour les enfants:*

- afin d'apprendre aux enfants la nécessité d'être équipé en montagne nous vous demandons de prévoir un sac à dos dans lequel ils transporteront leurs affaires pour faire comme papa et maman.

## *Les assurances:*

**Vous devez être titulaire d'une responsabilité civile personnelle.**

**En cas de problème particulier de santé, permanent ou occasionnel, vous devez impérativement nous en tenir informé afin que nous puissions nous organiser pour votre sécurité et celle du groupe.**

**Nous pouvons, lors de votre arrivée, vous demander un certificat médical datant de moins de 1 an certifiant que vous êtes apte à la pratique de la randonnée pédestre.**

**Nous ne proposons plus de contrat d'assurances ASSISTANCE/RAPATRIEMENT et/ou ANNULATION DU SEJOUR. Nous pouvons vous transmettre les documents de notre partenaire EUROP ASSISTANCE qui propose un contrat abouti.**

**Nous sommes titulaire d'une RESPONSABILITE CIVILE PROFESSIONNELLE et de la GARANTIE VOYAGES auprès de GROUPAMA. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous transmettre ces documents par demande par mail.**

## *Bibliographie et cartographie:*

carte IGN 1/100000 Alès/Privas

carte IGN TOP 25 Largentière

Le Petit Futé Ardèche

Guide Hachette Ardèche « Fin de chasse », roman de Jean Paul Demure, Editions Rivages, 1998

