CIRCUIT RETROUVANCE MILLEVACHES

La fiche technique 2024

PRIX = 730 € **GROUPE** de 8 à 12 personnes, confirmation départ à partir de 6

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète + les apéritifs et goûters.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation-rapatriement facultative
- Le voyage pour se rendre au lieu de RDV

ENCADREMENT

Un Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat habilité et formé par l'ONF.

Un intendant nous suit de gîte en gîte pour transporter nos gros bagages et préparer les plats cuisinés par les restaurateurs locaux.

NIVEAU : Circuit sans difficultés techniques, avec des étapes de 6 à 7 heures de marche (dénivelé maximum de 500 mètres par jour) nécessitant une bonne condition physique.

POINTS FORTS DU SEJOUR

- Territoire de moyenne montagne, dénivelés modérée ;

- Les grands espaces du Plateau de Millevaches, une mosaïque d'ambiances paysagères différentes dans une nature marquée par l'Homme ;

- Des rivières aux tonalités uniques ;

- Un bâti de caractère, la richesse du patrimoine historique et culturel.

DESCRIPTIF DU CIRCUIT RETROUVANCE

Millevaches, mille sources, mille ressources !

Ce circuit Retrouvance® en Limousin vous emmène dans le Parc naturel régional de Millevaches, sur les contreforts du Massif Central, au cœur des hautes terres limousines qui culminent à 1000 mètres d'altitude. Parsemé de rivières, d'étangs et de lacs, ce territoire granitique est constitué de milieux naturels remarquables qui abritent des espèces animales et végétales sensibles : loutres, circaètes Jean-le-blanc, drosera, gentiane… Marquée notamment par les vagues d'évangélisation, l'histoire séculaire des migrations saisonnières et celle de la Résistance, cette contrée de tempérament est riche d'un héritage patrimonial que le séjour donne à découvrir au fil de la marche.

L'hébergement se fait dans les cinq nouveaux gîtes Retrouvance, entièrement rénovés pour l'occasion. »

Au cœur des grands espaces de Millevaches, le randonneur partira à la découverte de bourgs de caractère et d'une mosaïque de paysages composée de forêts, de pâturages, de landes et de tourbières, pour un séjour authentique mêlant Nature et Culture.

Le Parc naturel régional de Millevaches affiche un relief vallonné, entaillé de vallées profondes et tourmentées. L'altitude n'y est guère élevée (de 400 à 1000 mètres) mais son caractère montagnard s'y affirme naturellement. En toutes saisons, le regard se pose sur des horizons de camaïeux composés de landes et de tourbières, de forêts et de prairies, parmi lesquels se lovent des bourgs de caractère, surgissent des croix de granit et se nichent des rochers à légendes. Au pays de la loutre où l'eau est omniprésente et n'en fait qu'à sa tête, les pas conduisent immanquablement vers des milieux naturels riches d'une biodiversité à préserver .

PETITS CONSEILS

Nous accueillons parfois des randonneurs qui souffrent de **courbatures**, **tendinites**.

Solution : Outre les petits détails (néanmoins très important pour une bonne hygiène de vie) qui vous feront privilégier les déplacements à pied, **surtout** habituez-vous à **boire au moins 1,5 litre d'eau** pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi **pendant la randonnée vous les boirez plus facilement** et vous éviterez courbatures et tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos. Il est vivement conseillé une capacité minimum de 35 litres

HÉBERGEMENT

L'hébergement du soir se fait en maisons réaménagées en gîte confortables par l'Office National des Forêts. Ce sont d'anciennes fermes de villages ou grandes maisons forestières isolées en pleine nature. Chambres de 2 ou 3 avec sanitaires le plus souvent (nous privilégions les couples / aux chambres de 2).

REPAS

Repas du soir et pique-nique tirés seront préparés par les restaurateurs en privilégiant les plats locaux. Petits déjeuners, goûters sont achetés par l'intendant.

ACCUEIL/ DISPERSION
- Accueil J1 à 14h00 devant la gare SNCF de Bugeat (19170).
- Dispersion à 13h au même endroit (sauf pour ceux qui repartent de Felletin, voir horaire train)

Pour les horaires de train (sous réserve de modification)
Ligne Limoges Ussel TER L26 arrêt à Bugeat
Aller départ Limoges 12H37 arrivée Bugeat 14H
Retour départ Bugeat 13H02 arrivée Limoges 14H14
Pour le retour possibilité de repartir de Felletin, terme de la randonnée
en bus régionaux R15 jusqu'à la gare de la Souterraine (ligne Toulouse Paris) départ à 12H20 ou 13H20

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr, prévoyez thermos	- linge de toilette
- boite alimentaire hermétique, couverts, gobelet	- pharmacie personnelle***
- crème solaire - lunettes de soleil	- chaussures de marche
- vêtements légers et longs pour se protéger du soleil	- Bâtons de marche (facultatif)
- bonnet (en toute saison)	- une paire de chaussure de rechange
- coupe vent, cape de pluie, et vêtements chauds	- sac à dos journée (mini 35l.)
- **les draps sont fournis ainsi que les couettes**	- Appareil photo, jumelles !

*** **Dans la pharmacie personnelle :**
- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau entier d'élastoplaste 8 cm en prévention des ampoules et pour tout traumatisme.
- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.
- Facultatif : contre les ronflements, les tampons «ear» en pharmacie.

POUR EN SAVOIR PLUS

SITE INTERNET

Le site de « Vent d'ici » : www.ventdici.fr Vous y trouverez toute l'actualité de nos séjours.

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

VENT D'ICI, organisation, vente, encadrement de séjours de randonnées
c/o Etienne Trautmann, *Accompagnateur Montagne* **les Hts de St Jean 05000 GAP**
Site : **www.ventdici.fr** Mail : **trautmann.etienne@wanadoo.fr** Tél. : **04 92 52 62 68 /06 81 01 43 94**
N° Siret : 44820663100013, N° immatriculation Tourisme : IM005120009