



# MARCHE NORDIQUE ET RANDONNEE

## Sur Le Haut Plateau Ardéchois

4 au 12 août 2018



Cette semaine nous permettra de découvrir le Haut Plateau Ardéchois, avec ses grands espaces de prairies et de bruyères, ses sommets le Mont Mezenc et le Gerbier-de-Jonc ; la marche nordique se fera le matin et sera suivie d'une randonnée.

**Cartographie IGN 2836OT**

Nombre de participants : 8

**Organisatrices :** Evelyne Clément, [evelyneclément@free.fr](mailto:evelyneclément@free.fr)  
Huguette Molines, [huguette.molines@wanadoo.fr](mailto:huguette.molines@wanadoo.fr),

**Niveau de la marche :** rythme moyen 20 à 25 km par jour, à une altitude comprise entre 1000 et 1700m.

**Transports : en train ou covoiturage (à définir entre les participants).** La gare d'arrivée et de départ est Le Puy. Notre transport et celui de nos affaires personnelles sera assuré depuis la gare (aller et retour) et entre les hébergements.

### Hébergement en 1/2 Pension

Samedi 4 et Dimanche 5 août : Gîte d'étape le Chalet d'Ambre, Les Estables (49€ par jour, pn\* 10€, d et s\* 5 €)

Lundi 6 et Mardi 7 août : Chambres d'hôtes Les Violettes, Sainte Eulalie (55€ (boisson comprises) par jour, pn 7,5€, d et s 2,5 €).

Mercredi 8 et Jeudi 9 août : Hôtel-restaurant Lalligier, Mazan-l'Abbaye (47€ par jour, pn 6 €, d et s compris)

Vendredi 10 et samedi 11 août : Hôtel Beauséjour, Le Lac-d'Issarlès (50€, pas de pn, d et s compris)

Dimanche 12 août : séparation en fin d'après midi

\* pn = pique-nique ; d et s = draps et serviettes

**Coût estimé** de la semaine (hors train, pique-niques et boissons) :

Transferts des participants et des bagages, Hébergements : 440€

**Inscription :** En contactant l'organisatrice, puis en envoyant votre bulletin et votre chèque d'inscription (400€) à l'ordre de Huguette Molines (mail ou 0681136586).

*NB : Le chèque ne sera pas débité.*

**Désistement :** une retenue forfaitaire de 15 euros est effectuée quelle que soit la date du désistement ([www.cihm.info/activites](http://www.cihm.info/activites)). Les frais engagés non remboursables seront également retenus.

**Équipement :** Prévoir pour tous les temps, sac à viande ou drap, affaires de toilette, chaussures de marche basses pour la marche nordique et de randonnée, bâtons de marche nordique (obligatoire), petit sac à dos pour les affaires de la journée et le pique-nique, gourde, cape de pluie, polaire, veste coupe-vent, chapeau de soleil ou casquette, gants et bonnet, pharmacie personnelle, crème solaire, lunettes de soleil, frontale, couverture de survie,...

2 Pique-niques.

Boulangerie, épicerie à Sainte Eulalie, Les Estables ou possibilité d'achats de pique-niques dans certains hébergements.



---

---

**Bulletin d'inscription**

Nom -----Prénom -----

Adresse -----

Téléphone -----Téléphone portable -----

E. mail -----

Adhérent CIHM : n° adhésion 2018 -----

J'arriverai en voiture personnelle  nombre de places proposées :  
en train

Je joins le chèque d'inscription (400 €) à l'ordre de Huguette Molines (l'adresse vous sera communiquée par téléphone).

**Personne à prévenir en cas d'accident :**

1) Nom, prénom, parenté -----

Téléphone -----Mail -----

2) Nom, prénom, parenté -----

Téléphone -----Mail-----

J'ai pris connaissance de la fiche technique jointe et j'assure que je suis en mesure de participer à cette randonnée.

Assureur : -----N° de police : -----

**Date et signature :**

*Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont ni guides, ni moniteurs, ni accompagnateurs professionnels. Chaque participant à une activité est donc seul responsable de sa sécurité et doit être assuré.*