

## **SEJOUR RANDONNEES DANS LE QUEYRAS du 25 MAI au 1er JUIN 2013**

Circuit en étoiles - résidence ESPACE VACANCES CHADENAS à EMBRUN  
animé par Christiane et Yves GENDRE

**Samedi 25 MAI** Départ à 13h 00 - par co-voiturage - 302 kms - 4 h 1/2 de trajet  
arrivée au village de vacances dans l'après-midi - installation dans les logements

**Dimanche 26 MAI** départ à 9 h 00 Pique-nique (2169-2592)  
Modéré ARVIEUX - 40 kms - 1 h trajet- LE LAC DE SOULIERS et CRETE du TRONCHET -  
423 m de dénivelé - 5,100 kms - 4 h 00 de rando - pas de point d'eau - remplir les gourdes

**Sportif** PROGRAMME communiqué plus tard

**Lundi 27 MAI** Départ 10 h 00 déjeuner à la résidence  
Modéré EMBRUN jusqu'au lac de Serre-Ponçon - 102 m de dénivelé - 8,40 kms - 1h45 de marche  
retour et déjeuner à la résidence  
Après-midi : départ pour Savines - croisière commentée pendant 1 h 30 sur le  
lac de Serre-Ponçon

**Sportif** PROGRAMME communiqué plus tard

**Mardi 28 MAI** départ 8 h 30 Pique-nique (1889-2402)  
Modéré SAINT VERAN - 51 kms - 1 h 15 de trajet -LA CROIX DE CURLET  
513 m de dénivelé - 5,18 kms -5 h de rando - pas de point d'eau - remplir les gourdes  
(village le plus haut d'europe)- visite de Saint-Véran

**Sportif** PROGRAMME communiqué plus tard

**Mercredi 29 MAI** départ à 9 h 00 Pique-nique  
Modéré BRIANCON - 46kms - 1 h de trajet - le matin - marché et visite de la vieille ville  
Après-midi libre

**Sportif** PROGRAMME communiqué plus tard

**Jeudi 30 Mai** départ à 9 h 00 pique-nique (1967-2415)  
Modéré CEILLAC - 32 kms - 3/4 h de trajet - LE LAC SAINTE-ANNE - départ parking de Chaurionde  
448 m de dénivelé - 4 h de rando -

**Sportif** départ 8 h 30 - LES LACS MIROIR ET SAINTE-ANNE - parking le Mélézet (1690-2415)  
725 m de dénivelé - 5 h 1/2 de rando

**Vendredi 31 Mai** départ à 9 h 30 déjeuner à la résidence (1648-1992)

Modéré LES ORRES - 13 kms -1/2 heure de trajet - LES SOURCES DE JERUSALEM  
départ de la station - 344 m de dénivelé 1 h 30 de rando- visite de l'église  
Après-midi : libre

**Sportif** PROGRAMME communiqué plus tard

**Samedi 1ER juin** Départ pour CLUSES à 8 h 30- arrivée environ 13 h 00

### **RESIDENCE : Le Chadenas à EMBRUN, au bord du lac de Serre-Ponçon**

implanté dans l'ancienne ferme des moines de Boscodon, récemment classé 3 étoiles, grand parc arboré  
Équipement et loisirs : piscine couverte avec sauna, hammam et jacuzzi, bar, salle de spectacle, point  
wi-fi gratuit à l'accueil, payant dans les chambres, terrain de pétanque.(baignade non surveillée)  
Restauration avec découverte des spécialités régionales.

Hébergement : chambres tout confort de 2 personnes avec sanitaire à partager, linge de toilette fourni,  
vin et café compris à midi

NB : le coût de la croisière est compris pour 10 € - remboursement sera effectué pour le choix d'un  
autre circuit.

**TOUT COMPRIS avec co-voiturage**

**388,00 €**

Les bénéficiaires de l'ANCV

**TOUT COMPRIS avec co-voiturage**

**260,00 €**

## **à MUROL du 22 au 29 septembre 2013**

Circuit en étoiles - résidence : AZUREVA MUROL- 2 accompagnateurs de la résidence

**Dimanche 22 septembre** : Départ à 13 h 00- par co-voiturage - 422 kms - durée 4 h 1/2

Arrivée au village vacances en fin d'après-midi - installation dans les logements

### **Lundi 23 septembre**

Matin libre ( il sera proposé un petit circuit animé par nos animateurs)

11 h 00 pot de bienvenu et présentation du programme d'animation et déjeuner.

Après-midi, départ en voiture jusqu'à Besse en Chandesse, balade pour découvrir la cité médiévale avec ses rues pavées, son Beffroy, l'église St-André et randonnée par la Villetour, Herissou jusqu'à la Couze Pavin.

### **Mardi 24 septembre**

Randonnée la Dent du Marais et le lac Chambon (environ 2 h 30 - dénivelé 100 m) au départ de Murol, montée vers la dent du Marais avec vue sur le lac Chambon, ainsi que les murailles du château de Murol, tour du lac et retour- déjeuner au village de vacances

Après-midi, rando au Puy de Chateauneuf (3 h 00 - dénivelé 250 m) au départ du village de Boissières, randonnées le long des pentes du Puy de Chateauneuf connu pour ses grottes troglodytiques, dolmens et menhirs, descente ver St-Nectaire et ses alentours.

### **Mercredi 25 septembre**

Rando à la journée, la chaine des Puys (6h00 - 500m dénivelé)

Départ de Laschamps à partir de la croix jusqu'au Puy de Dôme (1465m) par le chemin des muletiers déjeuner avec pique-nique et ensuite randonnée sur le volcan le Puy de Pariou.

### **Jeudi 26 septembre**

Départ pour Saint-Nectaire, visite de son église romane, randonnée jusqu'à la cascade de Saillant.

Déjeuner au village vacances

Après-midi, dépr du col de la croix St-Robert, randonnée jusqu'à la cascade du Mont-Doré, panorama magnifique sur la vallée de la Dordogne.

### **Vendredi 27 septembre**

Randonnée au Massif du Sancy (6 h 00 - dénivelé 700 m)

Départ de la Vallée de Chaudefour, réserve naturelle à la faune et la flore exceptionnelles (vous aurez peut-être le bonheur d'apercevoir mouflons et chamois), la cascade de la Biche, la Dent de la Rancune Déjeuner sous forme de pique-nique, ensuite tour du cirque de la vallée glaciaire et montée sur les crêtes par le Puy Ferrand jusqu'à Puy de Sancy (sommets culminant du massif central à 1886m);

ou

Le tour du Puy de Dome - départ du col de Ceyssat - 3 h 00- dénivelé 200 m - boucle de 12 kms le matin - pique- le Puy de la vache - ( 1h30- dénivelé 200 m - 2,7 kms) par cette randonnée on se sent immergé dans un décor volcanique parsemé de bombes ou de scories - après-midi.

### **Samedi 28 septembre**

Randonnée au Lac Pavin et Montchal (2h30 - dénivelé 150 m) le plus jeune lac d'Auvergne d'origine volcanique dont la profondeur frôle les 100 m. L'omble chevalier qui peuple ses fonds vous mettra l'eau à la bouche

Tour du Lac Pavin et montée jusqu'au Puy Montcgal (1407m)- déjeuner au village

Après-midi, au départ du lac de Guéry, randonnée aux alentours du lac puis vers les Roches Tuillère et Sanadoire.

### **Dimanche 29 septembre**

Départ à 8 h 30

**PRIX CO-VOITURAGE COMPRIS**

**410,00 €**

## **HEBERGEMENT**

AZUREVA - MUROL - bungalows de plain-pied pour 2 personnes - sanitaire complet à partager  
fourniture du linge de toilette

### **Restauration**

Un apéritif de bienvenue

Petit déjeuner en self-service

Déjeuner et dîner en buffet avec espace grillades

### **Animations gratuites**

en journée et en soirée (karaoké, soirées dansantes ou folkloriques, jeux, loto, spectacle)

### **A votre disposition**

salle internet accessible aux heures d'ouverture du bar

jeux d'intérieur : ping-pong, baby foot, jeux de société

jeux de plein air : pétanque, terrains multisports



## TRESORS DU MEXIQUE

**CIRCUIT de 12 jours -10 nuits en PENSION COMPLETE au départ de LYON**

**du 11 octobre au 24 octobre 2013**

1ER JOUR France/Mexico

Envol à destination de Mexico. Arrivée et accueil par notre représentant et transfert à l'hôtel.  
(dîner libre)

2EME JOUR Mexico

Visite du musée national d'anthropologie qui vous livrera les clés des civilisations précolombiennes qui régnerent au Mexique. Déjeuner typique au bord des barques fleuries de Xochimilco, après-midi, promenade dans le centre historique où vous découvrirez la cathédrale datant de 1573 et le palais national.

3EME JOUR- Mexico-Puebla (200 kms)

En route vers le Téotihuacan, visite du site archéologique, la plus vaste cité précolombienne. Arrêt à la basilique de la Guadalupe, lieu de pèlerinage d'Amérique latine. Visite du site archéologique de Téotihuacan, la plus vaste cité précolombienne. Visite d'une taillerie d'obsidienne, dégustation de téquila, déjeuner et direction Puebla la Rome mexicaine, avec tour panoramique de la ville.

4ème JOUR PUEBLO-OAXACA-360 KMS

Route vers Oaxaca- Arrêt en cours de route pour admirer les cactus candélabres. Visite du site zapothèque de Monte-Alban qui se trouve à 200 m d'altitude. Visite de Oaxaca, ville du jade, de l'église Santo-Domingo, le Zocalo, le marché.

5ème JOUR OAXACA-SAN CRISBOTAL -640 KMS

Départ tôt le matin vers l'Isthme de Tehuantepec, arrivée à CHIAPA DE CORSO, déjeuner au bord du Rio Grijalba-excursion dans le canyon de Sumidéro, l'un des plus impressionnant du Mexique en bateau rapide et continuation vers San-Cristobal.

6ème JOUR SAN CRISTOBAL

Balade dans le marché indien très coloré de l'ancienne capitale des Chiapas, visite de la cathédrale. Route vers le village indien de San Juan Chamula, visite de l'église du village où les rites catholiques sont liés à la mythologie maya. Déjeuner de spécialités Chiapas. Après-midi libre pour découvrir la ville - dîner libre.

7ème JOUR SAN CRISTOBAL- PALENQUE - 200 KMS

Départ pour les cascades d'Agua Azul - déjeuner sur place- temps libre pour la baignade - Route vers les hauts plateaux et la forêt tropicale de la région de Palenque. Visite du site archéologique de Palenque, construit durant la période classique maya. Dîner avec animation pinata qui sera présentée par notre guide.

8ème JOUR PALENQUE- YAXCHILAN - 290 KMS

Départ matinal - petit déjeuner dans la jungle avant d'arriver au bord du fleuve Usumacinta. Embarquement sur un bateau à moteur pour la descente des eaux "du singe sacré", fleuve entre la frontière Mexique-Guatemala- arrivée à Yaxchilan et visite du site archéologique, ancienne cité maya connue pour ses stèles - déjeuner et retour à Palenque.

9ème JOUR PALENQUE/CAMPECHE/MERIDA- 596 KMS

Route vers Campeche et tour panoramique de la ville classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Route vers Mérida, capitale de l'état du YUCATAN. Tour panoramique.

10ème JOUR MERIDA-CANCUN - 300 KMS

Départ pour Chichen-Itza, célèbre zone archéologique maya. Visite du Castillo, temple des guerriers, de l'observatoire, du Cénote sacré. Route vers Cancun- après-midi libre.

11ème JOUR CANCUN/LYON

temps libre selon l'horaire du vol - transfert à l'aéroport+ vol vers la France dîner et nuit à bord.  
(déjeuner libre)

12ème JOUR LYON

## PRIX TTC : 1676 EUROS

comprend : les vols, la pension, les visites mentionnées au programme, guide, car climatisé  
Dîners du 1er jour et 6ème jour et déjeuner du 11ème jour à votre charge.  
révisable suivant le cours du départ.

### REMISES

Forfait de base : .....	1.304,00 €
Forfait ASSISTANCE , taxes et redevances .....	375,00 €
	<hr/>
	1.676,00 €

Si 10 personnes inscrites, remise de 5 % sur 1304 € soit 65,20 € par personne, le coût du séjour passerait à **1.610,80 €**

Si des participants acceptent une chambre de 3 places (1 grand lit et un lit en 90), une remise supplémentaire de 43,46 € est accordée par personne par chambre. Le coût de serait de **1.567,34 €**

### TEMPERATURES

	<u>septembre et octobre</u>
MEXICO	16°
OAXACA	22°
SAN CRISTOBAL	20°
MERIDA	27°
CANCUN	29°

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### Formalités

Passeport valable 6 mois après la date de retour. Pour les femmes mariées, tous les documents doivent comporter le nom de jeune fille et le nom d'épouse tels que sur le passeport (billet d'avion)

Monnaie : le Peso (MXN) - 1 euro : 18,31 MXN

Courant électrique : 100 Volts - prévoir un adaptateur à 2 broches

Pourboire : prévoir 3 € par jour et par personne (guide et chauffeur)

Décalage horaire : 7 heures

VOLS : au départ de LYON par AIR LIBERIA (LYON/MADRID - MADRID -MEXICO)  
retour CANCUN /MEXICO - MEXICO/MADRID- MADRID/LYON

#### **Coordonnées des organisateurs :**

Christiane et Yves Gendre  
Randos et Loisirs du Môle (affilié Ffrp)

Tél 0450256494 - 0619509154 (Christiane) et 0623764006 (Yves)

Mail : [yvgendre@orange.fr](mailto:yvgendre@orange.fr)

*Yves et Christiane, et les membres de leur association, étaient partenaires de Vivre à Vouilloux pour l'encadrement des groupes lors de la fête de la raquette à Nantcruy le 15 janvier 2012*