



## Genève - Le Puy en Velay - RL72 - 19 jours... 18 ½ de marche



Départ tous les jours du 15 avril au 20 octobre 2011

1398 €

Sup. chambre individuelle

422 €

Sup. 1 seul participant

736 €

Pique-niques

223 €

Sur les pas des pèlerins allemands et helvétiques, vous empruntez le Jakobsweg ou Via Gebennensis. Vous quittez les bords du Lac Léman à Genève et rejoignez rapidement la France pour longer le Mont Salève vers le col du Mont Sion. Le Pays de Seyssel façonné par le Rhône vous accueille et vous ouvre les portes de la Savoie et des vignobles de Chautagne. Le profil devient plus montagneux et rejoint le Mont Tournier, avant de descendre sur Saint Genix sur Guiers.

Durant la deuxième semaine, le parcours descend dans la plaine dauphinoise en passant par les pays du Voironnais et de Bièvre-Valloire. Le paysage alterne entre les vallées céréalières et les collines boisées de châtaigniers, les dénivelées sont faibles. L'Isère dans cette partie du département est en retrait des grandes agglomérations et peu touristique, les villages sont beaux (maisons en pisé ou en galets), la campagne paisible.

Lors de votre troisième semaine, vous traversez le Parc naturel du Pilat, puis les plateaux sauvages du Velay, pour arriver au terme de votre randonnée au Puy en Velay. C'est ici que débute la Via Podiensis, l'une des quatre grandes routes françaises de St Jacques de Compostelle.

## Déroulement et itinéraire

### Jour 1 - Saint-Julien en Genevois - Genève

L'accueil se fait à 13h00 à Saint Julien en Genevois en France, non loin de la frontière (pour des raisons de transport de bagages à la frontière suisse). Après un transfert en car (ligne régulière, environ 3 € à votre charge), vous rejoignez le départ de la randonnée à la gare de Cornavin à Genève. Après avoir découvert la ville et le lac Léman, il est temps d'entamer le Chemin. Après être sorti de l'agglomération, on rejoint le GR65 que vous suivrez désormais (peut-être jusqu'au col de Roncevaux à la frontière espagnole...). Vous retrouvez votre hébergement à St Julien en Genevois.

Si vous n'arrivez qu'en fin d'après-midi, il est encore possible de gagner Genève en bus le lendemain pour enchaîner les deux premières étapes.

Temps de marche : 3h00 / M : 130 m - D : 80 m. 12 km.

## **Jour 2 - Col du Mont Sion**

L'étape du jour longe le Mont Salève, passe à Neydens, puis à la Chartreuse de Pomier et franchit le Col du Mont Sion. Vous faites étape dans le petit village de Cernex. Hébergement possible à Vers (+ 1 km, + 15 mn) ou au col du Mont Sion (- 5 km, - 1 h 15 mn). Vous pouvez être amenés à dormir une deuxième nuit à St Julien en Genevois (aller et retour aisé en transports publics, environ 8 € à votre charge).

Temps de marche : 5h30 / M : 450 m - D : 290 m - 22 km.

## **Jour 3 - Cernex - Frangy (320 m)**

Cette étape vous conduit dans un joli paysage rural de collines vers l'ouest, à Charly (Chapelle St Jacques, vitrail et statue de St Jacques), puis aux Contamines - Sarzin (borne et bas relief de St Jacques). Vous bénéficiez d'un point de vue sur les gorges au-dessus de la cascade de Barbannaz, avant d'atteindre Frangy, ville étape.

Temps de marche : 400 m / M : 350 m - D : 650 m. 17 km.

## **Jour 4 - Pont du Fier (260 m)**

Piquant vers le sud, dans les vallons agricoles de Desingy, le chemin passe sur les hauteurs de Seyssel (variante possible), passe par de beaux villages et descend vers le Rhône au Pont du Fier, porte de la Savoie et de ses vignobles de Chautagne.

Temps de marche : 4h30 / M : 260 m - D : 320 m. 17 km.

## **Jour 5 - Chanaz (230 m)**

Aujourd'hui, vous avez le temps de flâner sur le GR65. Votre chemin passe au Pont de la Loi et rejoint le GR 9 (Jura - Méditerranée) pour un petit bout de chemin en commun. Votre périple vous amène ensuite à Chanaz, village traversé par le Canal de Savières entre le Rhône et le lac du Bourget (belle excursion en bateau possible). L'architecture du village et la proximité du canal charmeront votre fin de journée. Hébergement possible à Vions (- 4 km, - 1h00) ou à Palière (+ 1 km + 15 mn) sur l'autre rive du Rhône.

Temps de marche : 4h30 / M : 60 m - D : 90 m. 18 km.

## **Jour 6 - Yenne (240 m)**

De Chanaz au sommet de la Butte Saint Romain, l'itinéraire quitte les berges du Rhône pour prendre de l'altitude et traverser les vignobles de Jongieux, au pied de la chaîne du Mont du Chat. Une courte descente vous ramène sur la plaine alluviale du Rhône et vous conduit à Yenne (à voir : l'église du XIIème siècle).

Temps de marche : 3h00 / M : 350 m - D : 340 m. 17 km.

## **Jour 7 - Saint Genix sur Guiers (223 m)**

Après cette étape médiévale, le profil devient montagneux et rejoint le Mont Tournier (877 m) avant de redescendre progressivement sur le plateau de St Maurice de Rotherens (650 m). La descente se poursuit jusqu'à la rivière du Truison puis remonte à la Chapelle de Pigneux, qui domine la bourgade de Saint Genix sur Guiers, pays de la brioche aux pralines rouges. Hébergement possible à Champagneux (Relais du Silence avec supplément) (- 2 km, - 30 mn).

Temps de marche : 6h00 / M : 670 m - D : 690 m. 22 km.

## **Jour 8 - Valencogne (570 m)**

Vous laissez derrière vous les montagnes de Savoie et entrez en Isère. Vous découvrez les premières maisons dauphinoises en pisé. Le chemin de St Jacques longe le Guiers puis joue à "saute-mouton" de bosse en bosse dans ce paysage vallonné qui vous conduit à Charancieu (393 m), puis à Valencogne (triptyque de St Jacques dans l'église). Vous pouvez être logés à Virieu, l'hôtelier venant vous chercher et vous ramenant le lendemain à Valencogne. Hébergement possible à Charancieu (- 5 km, - 1h15).

Temps de marche : 5h30 / M : 460 m - D : 120 m. 22 km.

### **Jour 9 - La Ferme de Futeau (640 m)**

Cette journée vous accueille en pays de Bièvre-Valloire. Votre itinéraire passe à proximité du lac de Paladru (à hauteur du Pin), traverse l'ancienne Chartreuse de Sylve Bénite (site monastique de la Chartreuse fondé vers 1116) et débouche, après la montée au Soulier (702 m) sur La Ferme de Futeau, en pleine nature.

Temps de marche : 4h00 / M : 400 m - D : 330 m. 15 km.

### **Jour 10 - La Côte St André (380 m)**

Après la descente raide sur Le Grand Lemps, l'étape n'a que très peu de dénivelée. Le chemin de Saint Jacques reste débonnaire au pied du Mont Avallon. Vous ne longez pas moins de trois châteaux dominant la vallée et c'est celui de Louis XI qui vous accueille à La Côte St André. Hector Berlioz y est né et la ville l'honore par un festival d'automne.

Temps de marche : 4h00 / M : 120 m - D : 380 m. 16 km.

### **Jour 11 - Revel Tourdan (394 m)**

Après cette cité musicale, le GR65 vous invite à reprendre votre bâton de pèlerin vers Balbins-Ornacieux. Derrière le Mont Cardon, un paysage de bocage (canaux, moulins, étang) vous mène à Faramans, puis à Pommier de Beaurepaire où la table d'orientation vous présente le chemin parcouru et votre destination prochaine. Une traversée ombragée dans le Bois Favon vous conduit à Revel Tourdan. Votre hébergement se situe à Primarette (+ 3 km, + 45 mn). En cas d'indisponibilité, hébergement sommaire au café auberge du village de Revel Tourdan.

Temps de marche : 5h15 / M : 190 m - D : 150 m. 21 km.

### **Jour 12 - St Romain de Surieu (249 m)**

C'est à flanc de collines, par champs et belles châtaigneraies que vous longez les villages de Moissieu sur Dolon (emplacement de l'ancien Hospice des Chevaliers de St Jean de Jérusalem), Bellegarde Poussieu (Chapelle Notre Dame de la Salette XVIIIème siècle) et rejoignez St Romain de Surieu.

Temps de marche : 5h00 / M : 190 m - D : 330 m. 19 km.

### **Jour 13 - Chavanay (165 m)**

Le Carrefour du Grand Chêne vous accueille dans le Bois de Limone avant de rejoindre Assieu. Avec les Monts du Pilat en ligne d'horizon, vous traversez ensuite les vergers d'Auberive et Clonas sur Varèze pour déboucher dans la plaine du Rhône. Vous franchissez le fleuve qui sépare les départements de l'Isère et de la Loire pour atteindre Chavanay et son église au pied des Monts du Pilat.

Temps de marche : 4h45 / M : 160 m - D : 240 m. 18 km.

### **Jour 14 - Bourg Argental (530 m)**

On quitte rapidement l'ambiance un peu urbaine de la vallée du Rhône en prenant dès le départ de la hauteur. Le passage près de la Chapelle du Calvaire offre un beau point de vue sur les méandres du fleuve. On serpente ensuite dans les pommeraies de Bessey, St Appolinard ainsi que St Julien Molin Molette, avant de redescendre sur Bourg Argental. Hébergement possible sur St Julien Molin Molette à La Rivoire (- 3 km, - 45 mn).

Temps de marche : 6h30 / M : 880 m - D : 510 m. 12 km.

### **Jour 15 - Col du Tracol (1062 m)**

A voir église St André du XIIème siècle dont le portail est classé Monument Historique. Après être sorti du bourg par la D503, on se dirige sur les hauteurs de St Sauveur en Rue avant de monter au Col du Tracol (1062 m), sur la ligne de partage des eaux entre la Méditerranée et l'Atlantique. Vous êtes hébergés à La Ponsonnière (+ 3 km, + 45 mn), éventuellement aux Sétoux (+ 2 km, + 30 mn) en gîte d'étape (chambre de 2 à 4 personnes, draps fournis, WC et douche à l'étape).

Temps de marche : 5h00 / M : 650 m - D : 230 m. 21 km.

### **Jour 16 - Montfaucon (918 m)**

On rejoint le hameau perché des Sétoux, puis on traverse les hameaux agricoles de Lhermet, Coirolles avant de gagner les sous-bois de la forêt du Viallou. On arrive à Montfaucon par le beau hameau des Chomats.

Temps de marche : 6h00 / M : 490 m - D : 620 m. 23 km.

### **Jour 17 - St Jeures (1050 m)**

On sort de Montfaucon par le stade du Pont. Pas de village à traverser pour cette étape arpentant le plateau granitique de Montfaucon, mais l'itinéraire côtoie de nombreuses fermes isolées. On traverse Tence, pour se diriger sur St Jeures, petite bourgade où nous faisons étape. Hébergement possible à Tence (- 8 km, - 2h00).

Temps de marche : 4h30 / M : 250 m - D : 120 m. 17 km.

### **Jour 18 - St Julien Chapteuil (821 m)**

Se diriger sur le point culminant de cette semaine, Raffy et ses 1276 mètres. L'itinéraire offre ensuite de belles vues sur les sucurs volcaniques du pays du Meygal. Après le village de Monedeyres et sa "fausse" église, deux itinéraires permettent de relier St Julien, le GR65 ou le chemin de St Jacques qui outre le fait de raccourcir l'étape de 3 km est beaucoup plus nature !

Temps de marche : 5h30 / M : 580 m - D : 810 m. 21 km.

### **Jour 19 - Jour 19 : St Julien Chapteuil - Le Puy en Velay (640 m)**

A voir la superbe église St Julien. On termine ce "chemin du Puy" par une étape reliant St Germain Laprade puis Brives Charensac avant de s'immerger dans cette belle et grande ville du Puy en Velay avec en son centre, le quartier historique et la cathédrale, classé au Patrimoine mondial de l'Humanité. Fin du séjour dans l'après-midi.

Temps de marche : 4h30 / M : 250 m - D : 450 m. 18 km.

*Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs d'un niveau moyen, hors pauses et temps pris pour le pique-nique.*

*M = montée / D = descente.*

**Nota :** *Sur cette partie de l'itinéraire de St Jacques de Compostelle, il y a peu d'hébergements et ceux-ci sont de petite capacité. Selon également les jours de fermeture, à certaines étapes, les différents hébergements possibles sont souvent distants de plusieurs kilomètres. La longueur des étapes mentionnée dans cette fiche technique est déterminée en fonction de lieux caractéristiques du chemin et est donc uniquement indicative. Une fois en possession du dossier, vous aurez tous les éléments pour recalculer la longueur effective.*



- Des chemins chargés d'histoire.
- La diversité des paysages.
- Les confortables chambres d'hôtes.

### **Randonnée**



Pour marcheurs moyens, des étapes de 21 à 27 km avec un dénivelé de 390 à 88 m pour une durée de 5h00 à 6h30 en moyenne. Un peu d'attention et quelques notions de lecture de carte sont nécessaires.

Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'un topo-guide FFRP et des indices sur le terrain. Vous n'empruntez que des itinéraires balisés.

## Avertissement

Cet itinéraire s'effectue **sans accompagnateur** et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation ou la gestion du temps (départ tardif le matin, pause pique-nique trop longue...).

## Documents fournis

Après versement du solde nous vous remettons:

- Nous vous fournissons le topo-guide de la FFRP Ref 650 : Sentier vers St Jacques de Compostelle : Genève-Le Puy.
- Des bons d'échange (vouchers) où sont indiquées les prestations qui vous seront fournies par chacun des hébergements.
- 1 étiquette pour vos bagages libellée à votre nom, à mettre impérativement sur le sac qui sera transporté d'une étape à l'autre.

## Groupe

A partir de 1 participant.

## Hébergement

La formule de base de cette randonnée en liberté est en chambre double en demi-pension.

Hébergement en hôtels\*\*, hôtels \*, chambres d'hôtes, auberge simple et gîte d'étape (chambre de 2 à 4 lits).

Il est possible que la douche et les WC se trouvent sur le palier ou à l'étage dans certains hébergements.

Si vous désirez une chambre à 3 lits, il faut savoir que peu d'hébergements en sont équipés. Le troisième lit peut être un lit d'appoint, un lit d'enfant ou un canapé convertible. Pour les étapes où ce ne sera pas possible, un supplément par nuit pour chambre individuelle vous sera facturé.

*Lorsqu'un hébergement est complet, nous pouvons être amenés à vous faire passer 2 nuits dans le même hébergement et d'organiser un transfert (ce qui ne change en rien le contenu de votre randonnée mais peut occasionner un supplément pour lequel nous vous demandons votre accord). Les modifications de programme vous sont indiquées sur votre confirmation de réservation.*

Supplément pour chambre individuelle.

Les chiens ne sont pas admis.

## Nourriture

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Ils sont en général servis à partir de 19h 30 et sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu).

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 8h - 8h30. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec votre hébergeur la veille si cela est possible.

## Pique nique :

Nous pouvons vous réserver les pique-niques.

Ne pas oublier de prendre le pique-nique à l'hébergement si vous avez choisi la pension complète. Dans ce cas, emporter une petite cuillère et une boîte plastique hermétique.

Si vous avez choisi la formule en demi-pension, vous vous chargez vous-même de vos pique-niques. Il est toujours possible d'acheter un pique-nique (à votre charge) dans les hébergements. Il suffit de le réserver de préférence l'avant-veille. Vous pouvez également vous ravitailler à St Julien en Genevois, Genève, Frangy, Seyssel et Serrières (à proximité de l'itinéraire), Chanaz, Yenne, St Genix sur Guiers, Les Abrets, Le Grand Lemps, La Côte St André, Clonas sur Varèze, Chavanay, St

Appolinard, St Julien Molin Molette, Bourg Argental, Montfaucon, Tence, St Jeures, Araules, St Julien Chapteuil, St Germain Laprade, Brives Charensac, Le Puy en Velay. Il y d'autres points de ravitaillement plus aléatoires, indiqués dans le topo-guide.

## **Portage**

Bagages transportés par nos soins par véhicule

Nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 - 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées. Ces quelques conseils ont été élaborés grâce à la collaboration d'un groupe de randonneurs et d'hébergeurs.

## **Accès**

### ***Train :***

Gare de St Julien en Genevois. Elle se situe sur la ligne Bellegarde - Genève. Nombreuses liaisons. Evitez que votre trajet soit en week-end ou jour férié car les liaisons SNCF sont beaucoup plus difficiles ces jours-là.

***Informations SNCF ☎ 36 35 ou [www.ter-sncf.com/rhone-alpes](http://www.ter-sncf.com/rhone-alpes).***

Vous pouvez revenir en taxi du Puy à St Julien en Genevois en réservant auprès du *Taxi Marine ☎ 04 79 72 25 56* ou du *Taxi N'Hérison ☎ 04 74 79 42 50*. Il est impératif de réserver le plus rapidement possible. Nous ne prenons pas en charge la réservation de ce transfert et il n'est pas compris dans le prix de la randonnée.

### ***Voiture :***

***Renseignements SNCF ☎ 36 35 (0,34€/mn) ou [voyages-sncf.com](http://voyages-sncf.com).***

### ***Parking :***

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

## **Point de départ et de retour**

A 13h00 à l'hôtel à St Julien en Genevois en fin d'après-midi. Si vous n'arrivez qu'en fin d'après-midi, il est encore possible de gagner Genève en bus le lendemain pour enchaîner les deux premières étapes. Dispersion en fin d'après midi au Puy en Velay.

Si vous arrivez en retard, merci de prévenir votre hébergeur.

## Documentation

- Le topo guide de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre : GR 65 Sentier de St Jacques de Compostelle : Genève - Le Puy(REF 650).
- Les Chemins de St Jacques de Genève au Puy en Velay (Association Rhône Alpes des Amis de St Jacques ☎ 04 78 37 95 00).
- Guide Européen des Chemins de Compostelle de Bourdarias et Wasielewski - Librairie Arthème Fayard - Ce guide de très bonne qualité est rédigé à l'attention des automobilistes. Il peut cependant servir aux piétons sur les itinéraires de Paris et de Vézelay où il n' y a pas de guide pédestre et aux cyclistes sur l'ensemble de la France.
- Les chemins de Saint Jacques de Bottineau. Arthaud. Histoire, Voyage.
- Sur les chemins de Saint Jacques de la Coste-Messelière. Perrin.
- Les chemins de Compostelle en Terre de France-Huchet-Éd. Ouest France.
- Le chemin de Saint Jacques de Compostelle de Lobato et Xurxo.
- Compostelle. Le grand Chemin de Barral I Altet - Gallimard.
- Les pèlerins du Moyen Age de Oursel - Éditions Fayard.
- Les chemins de Compostelle - Éditeur MSM.
- Les étoiles de Compostelle de Vincenot.
- Le Pèlerin de Compostelle de Coelho.

## Cartographie

- 1 / 25 000 IGN 3430 OT Mont Salève - St Julien en Genevois
- 1 / 25 000 IGN 3330 OT Bellegarde - Grand Crêt d'Eau
- 1 / 25 000 IGN 3331 OT Rumilly - Seyssel - Grand Colombier
- 1 / 25 000 IGN 3332 OT Chambéry - Aix Les Bains - Lac du Bourget
- 1 / 25 000 IGN 3232 ET Belley - St Genix sur Guiers

## Formalités

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

## Adresses utiles

- **Association Rhône Alpes des Amis de St Jacques** 35 rue Sainte Hélène - 69002 Lyon.  
☎ 04 78 37 95 00 - [amis-st-jacques.org](http://amis-st-jacques.org).
- **Association sur les Pas de St Jacques** - hôtel de Ville 48130 Aumont-Aubrac ☎ 04 66 31 13 34.
- **Association de Coopération Inter-Régionale "Les Chemins de St Jacques"** 4 rue Clémence Isaure 31000 Toulouse ☎ 05 62 27 00 05 ☎ [chemins-compostelle.com](http://chemins-compostelle.com).
- **Société des Amis de St Jacques** BP 368, 75768 Paris Cedex 16 - ☎ 01 46 05 80 50.
- **Fondation Européenne du Chemin de St Jacques** 6 rue Steinlen, 75018 Paris ☎ 01 42 51 39 80
- **Compostelle 2000** 26 rue de Sévigné - 75004 Paris ☎ 01 43 20 71 66.
- **Office du tourisme espagnol** 43 rue Deschamps, 75784 Paris Cedex 16 ☎ 01 45 03 82 50.

## Le prix

### *Il comprend*

- Les frais d'organisation et de réservation.
- Le dossier liberté (1 pour 4 participants)..
- La fourniture du topo-guide FFRP.
- Le transport des bagages.
- L'hébergement en demi-pension du repas du soir du 1<sup>er</sup> jour au petit déjeuner du dernier jour.

### ***Il ne comprend pas***

- Les boissons et dépenses d'ordre personnel, les pourboires
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 15 € par dossier (offerts sur Internet)
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages (2,5 %)

### ***Vos dépenses complémentaires***

- Les visites éventuelles
- Les pique-niques (sauf pension complète).
- Le ticket de bus entre St Julien en Genevois et Genève.
- L'éventuel ticket de bus aller et retour entre le col du Mont Sion et St Julien en Genevois.
- Les navettes ou taxis pour récupérer votre voiture ou pour raccourcir certaines étapes.



### **Inscription**

Sur visages-trekking.com ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche descriptive ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

### **Modalités de paiement**

- Acompte de 30 % lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.
- Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

### **Conditions de vente**

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

### **Assurance**

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

\*\*\*\*\*

## Equipés de la tête aux pieds

### **Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés !**

#### **Garder la tête froide ou chaude !**

- Chapeau ou casquette indispensable !
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant parfaitement les yeux.
- Pour les circuits avec passages en altitude : un bonnet au fond du sac est fortement conseillé.

#### **La règle des 3 couches**

- Tee-shirts manches courtes et/ou longues, légers et respirants pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
- Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie.

#### **Les pantalons de saison**

- Pantalon épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps.
- Pantalon léger selon circuit et saison vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche.
- Short en tissu léger, séchant rapidement.
- Collant chaud pour la nuit.
- Maillot de bain pour les circuits côtiers...
- Sous-vêtements de rechange.

#### **Les pieds et les mains**

- Chaussures adaptées à l'activité, toujours montantes pour préserver la cheville des torsions, de préférence avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.

Notre conseil : ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'une randonnée ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.

- Des chaussures de détente : sandales ou baskets pour l'étape le soir.
- Chaussettes de marche en laine ou en soie avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
- Pour les circuits en altitude une paire de gants est indispensable.

#### **Les sacs**

- Sac à dos pour vos affaires de la journée d'une contenance de 30 à 40 litres. Prévoir un couvre-sac étanche en cas de pluie.
- Le bagage transporté entre les hébergements (un seul bagage de 10 kg maximum par personne) qui contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée. Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.

## Les indispensables

- gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques.
- lampe de poche ou frontale.
- bol avec couvercle étanche (type tupperware) + cuillère, sauf pour les séjours en haute montagne et alpinisme.
- gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- petite pharmacie personnelle contenant vos médicaments habituels.
- crème solaire protectrice pour la peau et « stick » pour les lèvres.
- couverture de survie.
- papier toilette.
- drap-sac (couvertures fournies) et une serviette de toilette, pour les séjours en gîte ou refuge. Les draps et serviettes sont fournis dans les hôtels.
- vos affaires de toilette.
- jumelles et appareil photo (facultatifs).
- dans une pochette étanche : carte d'identité ou passeport, carte CAF si vous en avez une, votre contrat d'assurance, de l'argent pour vos dépenses personnelles.

*Nos partenaires équipement*



**Arcanson**



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients.

Visages adhère à cette association.