

**Séjour Randonnée-yoga**  
**3 jours / 2 nuits**  
**A la découverte du massif**  
**de Puy-Mary, labellisé**  
**Grand Site de France !**

**Du 9 au 11 mai 2025**



*Entre puy et vallées glacières, vous sillonnerez le Massif Cantalien qui est le plus ancien des géants d'Auvergne et profiterez de magnifiques vues à 360°.*

*Ce sera également l'occasion de goûter à la gastronomie cantalienne servie dans de superbes gîtes et refuges préservés.*

**1<sup>er</sup> jour** : Arrivée à l'hébergement vers 17h30. Installation puis séance de yoga pour ceux qui le veulent. Dîner au gîte.

**2<sup>ème</sup> jour** : Départ du gîte en minibus vers 8h30 (15mns de trajet). La randonnée débutera au col d'Eylac. En chemin vous passerez au pied du Puy de Peyre Arse (1806 m), ainsi que par la Brèche de Rolland, et au sommet du Puy Mary (1783 m). Vous aurez plusieurs beaux points de vue au long de ce parcours. Le déjeuner sera pris à l'auberge des Marmottes à la fin de la randonnée.

Retour au gîte vers 16h. Petite séance de yoga pour ceux qui veulent puis dîner.

**3<sup>ème</sup> jour** : Départ du refuge en minibus vers 8h45 (15mns de trajet). La randonnée débute près de la Roche Noire. Vous vivrez une excursion époustouflante à travers les pelouses d'altitude où poussent les gentianes jaunes, symboles du Cantal, et où mouflons et chamois ont élu domicile, dans une nature hostile. Au sommet du Puy Chavaroche, "l'homme de pierre" accueille le randonneur, étape ultime où l'on dépose une pierre pour laisser une trace de son passage. Le déjeuner sera pris sous forme de pique-nique en cours de randonnée ou dans un restaurant à l'arrivée (Mandailles).

**Option 4<sup>ème</sup> jour** : Randonnée au Puy Violent et déjeuner/visite Salers ou Randonnée au Puy de Niermont et déjeuner Cheylade.

Retour à Bordeaux vers 19h30-20h.

**Distances :**

- Jour 2 : 9 kms / 650m d+ et 650m d-
- Jour 3 : 9 kms / 550m d+ et 550m d-
- Option Jour 4 : 8kms / 450m d+ et 450m d-

Dénivelé positif total sur 2 jours : entre 900m et 1400m / Point culminant : 1780m

Temps de marche effectif sur 2 jours : entre 9h et 12h

Type de terrain : Sentiers d'estive avec traversées de zones herbeuses sauvages.

Niveau de difficulté physique et technique : Moyen

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : en fonction des conditions météorologiques, du groupe et des aléas opérationnels et logistiques, les professionnels qui vous accompagnent peuvent modifier ou annuler cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

### **Modalités organisationnelles :**

Lieu de rendez-vous : Salle Estim'Mouv, 1 rue Fleur de Lys 33370 ARTIGUES-PRES-BORDEAUX

Heure de rendez-vous : le 9 mai 2025 à 14h

Heure de retour : le 11 mai 2025 vers 19h30-20h

### **Matériel :**

- Des chaussures de randonnée imperméables avec semelles à crampons (de type Vibram).
- Un sac à dos d'au moins 20-30L avec au moins 1,5L d'eau
- Prévoir des barres de céréales ou autre ravitaillement
- Prévoir des vêtements de pluie
- Un couvre-chef (chapeau, casquette, crème solaire)

Une visio sera programmée quelques jours avant le départ pour faire un point météo et ainsi finaliser les besoins en matériel.

### **Sécurité :**

Votre accompagnateur disposera de moyens de communication en cas d'urgence et d'une pharmacie de première urgence pendant toute la randonnée + médicaments en cas urgence à utiliser sur avec médical (15).

Il est recommandé d'apporter ses médicaments : traitement habituel (diabétique, asthmatique, cardiaque, allergique + aspirine, petits ciseaux, pansement crème de protection solaire visage et lèvres...

Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...

### **Tarif :**

**380 euros par personne** (Groupe de 6 à 7 personnes)

Le prix comprend le transport A/R depuis la salle Estim'Mouv, l'hébergement (magnifique gîte au pied du Puy-Mary) en pension complète (hors boissons) et l'encadrement par des professionnels (Accompagnateur montagne et professeur de yoga).

### **Contact :**

**Christophe BASSONS - 06 12 29 25 16, Accompagnateur en Montagne**

**Pascale BASSONS – 06 16 01 92 77, Professeur de yoga**

