



## Randonnée et Bien Etre A Châtel-Guyon

**A**ux portes du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne, la station thermale Belle Époque de Châtel-Guyon a tout pour plaire. Cité aux deux visages, entre vie de village et station touristique, il y règne une belle harmonie, un doux mélange de bien-être, de sport et de nature... Ne serait-ce pas là la recette pour rester en pleine santé ?

Laissez-vous aller à la découverte des joyaux qui firent de Châtel-Guyon l'une des stations thermales les plus courues de la Belle Époque : les Grands Thermes, inspirés de l'art roman, et sa façade monumentale, le Théâtre, l'emblématique hôtel Splendid mais aussi l'église Sainte-Anne et ses gigantesques fresques de 900m<sup>2</sup>.

### › PROGRAMME

FL196

6 jours - 5 nuits - 4 jours de randonnée et séances Bien-Etre

**JOUR 1** : Accueil et installation en fin d'après midi à l'hôtel.

**JOUR 2 à JOUR 5** : Au départ de Chatel- Guyon aux choix :

**La vallée de Sans-Souci**

4 km

1h15 de marche

**FICHE N°5**

+97 m

**Côte Ronde et les Percières**

6.6 km

1h45 de marche

**FICHE N°10**

+188m



<b>Bèchet et le Mont Chalusset</b>	<b>FICHE N°14</b>	
7.6 km	2h00 de marche	+175m
<b>Châtel – Guyon</b>	<b>FICHE N°17</b>	
8km	2h15 de marche	+165m
<b>Yssac la Tourette</b>	<b>FICHE N°18</b>	
8.2 km	2h00 de marche	+ 152m
<b>La Vallée des Prades</b>	<b>FICHE N°29</b>	
11.5 km	3h30 de marche	+395 m
<b>Montaclar</b>	<b>FICHE N°33</b>	
14 km	3h45 de marche	+470 m

**JOUR 6** : Fin du séjour après le petit déjeuner

#### > DATES

Du 15/04 au 31/10.

#### > LE PRIX COMPREND

- La demi-pension
- Accès et soins prévus au programme.
- Un livret de randonnée (pour 2 personnes).
- La taxe de séjour

#### > LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le pique-nique du midi et les dépenses personnelles.
- Les soins complémentaires au centre de remise en forme
- Les assurances
- Les boissons
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+15 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier)



## > ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à l'hôtel, en fin d'après-midi, la veille de votre premier jour de marche.

Votre séjour se termine le Jour 6, après le petit déjeuner.



Véhicule indispensable afin de rejoindre le départ de certaines randonnées proposées dans le livret. Vous aurez également la liberté de faire des visites dans les alentours en fonction de vos envies.

## > NIVEAU



Facile à moyen. 1h15 à 3h45 de marche par jour. Accessible à tous (avec un minimum de condition physique). Certaines randonnées sont un peu plus difficiles à cause du dénivelé.

## > HEBERGEMENT / RESTAURATION

Hôtel \*\*\*. Accès libre de 10h30 à 22h : salle de fitness (vélo d'appartement, tapis de course, vélo elliptique), jacuzzi, sauna, piscine couverte et chauffée. Le peignoir et chaussons sont déposés en chambre pour profiter au mieux de cet espace.

Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu).

### Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des



allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

## > REPAS DE MIDI

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.

Vous pouvez les acheter dans le village, aux commerces existants.

## > BIEN-ETRE

Soins pratiqués à votre hôtel.



- 1 massage ayurvédique d'une durée de 1h : massage du corps entier à l'huile chaude de sésame qui permet de rééquilibrer corps et esprit.
- 1 Réflexologie facio-palmaire d'une durée de 50 minutes : agir en miroir grâce aux zones reflexes situées sur les mains et le visage pour traiter les maux et troubles par des points d'acupressure et massages.
- 1 Symphonie des cellules d'une durée de 20 minutes : protocole de 10 huiles essentielles apposées en massage intuitif des mains le long du dos pour faire circuler l'énergie du corps.
- 1 Mix Massage Art d'une durée de 1h30 : massage à la fois puissant, enveloppant et rythmé mixant 10 des meilleures techniques de massage au monde.

Votre salle de massage est située au 2ème étage de votre hôtel dans une ambiance lumière et musique cosy. Les soins sont dispensés sur une table de massage chauffante.



## > ACCES



Paris à **4h** via les autoroutes **A 10 / A 71**

Bordeaux à **3h45** via l'autoroute **A 89**

Lyon à **2h15** via l'autoroute **A 89**

Montpellier à **3h** via l'autoroute **A 75**

En train

Gare à **Clermont-Ferrand, Riom ou Volvic.**

Oui SnCF – Tél. 36 35

TER Auvergne-Rhône-Alpes – Tél. 09 69 32 21 41

En bus

Vous préférez les voyages en bus ? Alors optez pour l'une de ces compagnies à destination de la gare routière de Clermont-Ferrand. Horaires, tarifs et réservations sur [FlixBus](#) ou [BlaBlaBus](#).

En avion

L'**aéroport international de Clermont-Ferrand-Aulnat** se situe entre 10 min et 50 min de route, selon votre point de départ/arrivée en Terra Volcana. Aéroport Clermont-Ferrand Auvergne – Tél. +33 (0) 4 73 62 71 00

## > DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons au versement du solde, un dossier voyage comprenant le nom de l'hébergement, 1 carnet de randonnées (1 pour 2 personnes).

## > METEO

Pour connaître les prévisions météorologiques :

Composez le **32 50** puis **63** pour le département du Puy de Dôme.

Ou directement sur <http://france.lachainemeteo.com/meteo-france/previsions-meteo-france-0.php>



## › LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- 1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couvert, gourde...)
  - chaussures de randonnée de préférence à tiges et avec des semelles suffisamment épaisses de type VIBRAM.
  - 1 pantalon solide ou knicker.
  - 1 fourrure polaire, selon saison.
  - 1 pull chaud et léger (prévoyez un pull chaud pour les soirées qui peuvent être fraîches même s'il fait beau)
  - 1 vêtement de pluie (type K-Way ou cape de pluie).
  - 3 paires de chaussettes de laine ou de coton (synthétique à proscrire).
  - 1 short.
  - lunettes de soleil
  - crème solaire, pharmacie individuelle (Elastoplast si vous êtes sujet aux ampoules)
  - 1 gourde de 1 litre et demi à 2 litres.
- Pour la remise en forme (si vous avez choisi cette option) :
- 1 maillot de bain.
  - une paire de chaussures de piscine (ou tongues) pour le centre de remise en forme (possibilité d'en acheter sur place).

## › ASSURANCES

Nos assurances, **Contrat Tranquillité Carte Bancaire** et **Contrat Tranquillité (Premium)** sont individuelles et facultatives. **Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit** pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com) rubrique « Conditions de Vente ». 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.

**Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.**

**La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.**

**Le Contrat Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.**

**Le Contrat Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinité, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.**

En cas d'annulation de votre part, et si vous n'avez pas souscrit à notre assurance annulation, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation **avant le départ**, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

**Durant le séjour**, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité Carte Bancaire).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au 05 32 09 21 81.



La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

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.

MODIFICATION DE RESERVATION :

**ATTENTION !**

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout changement sur la réservation déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de nuits supplémentaires en début ou en fin de randonnée doivent se faire obligatoirement à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

