



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

ECOLOGE ET SPA DANS LE CANTAL Découverte du Massif de la Pinatelle



Niché au sud du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne, "instants d'Absolu", écolodge tricentenaire créé sur les fondations d'une ancienne ferme, est un univers à part entière, idéal pour une échappée belle propice au ressourcement et au contact avec la Nature.

Il est posté seul au monde face au Lac du Pêcher, offrant aux contemplatifs ses hectares de surface liquide sur un plateau volcanique en plein cœur de l'Auvergne un des derniers bastions naturels en France - jadis fréquenté par les Romains pour la pêche puis par les Templiers et les pèlerins en marche vers Saint Jacques depuis le Puy en Velay. Tout autour, la forêt de la Pinatelle ; une forêt enchantée pour partir chaque jour randonner.

› PROGRAMME

FL219

6 jours - 5 nuits - 4 jours de randonnée

JOUR 1 : Après votre installation en chambre, volontairement sans téléphone ni télévision au profit des concerts de grenouilles et du murmure de l'écir, vous pourrez profiter du Spa ouvert sur les grands espaces, d'un salon de lecture fourni de livres sur l'Auvergne et de textes de maîtres de spiritualités diverses, et d'un restaurant offrant une cuisine raffinée à base de produits frais, en



approvisionnement local, complétée de plantes sauvages comestibles. Un voyage unique vous attend.

JOUR 2 à 5 : Différentes randonnées sont proposées au départ même de l'écolodge. Une carte des randonnées vous sera fournie au départ de l'écolodge afin de vous permettre de vous aventurer au mieux dans le Massif de la Pinatelle. Il vous sera alors facile de composer vos journées en fonction de la météo ou de votre forme.

Au départ de l'Ecolodge :

La Vallée de Cézerat : 16 km de parcours vous mèneront de Mouret, hameau pittoresque par son abreuvoir, son lavoir, son métier à ferrer et autre petit patrimoine local, à Cézerat, autre petit hameau, à travers la forêt de la Pinatelle. Nous vous invitons à tendre l'oreille pour peut-être repérer le cri puissant et mélancolique du pic noir et l'observer au creux d'un arbre. Il s'y nourrit des fourmis et autres insectes des écorces de l'arbre. Cet itinéraire sera l'occasion d'un focus sur les oiseaux.

Les 4 fers de l'âne : 9 km pour découvrir l'âme de la forêt de la Pinatelle et mieux comprendre sa gestion. La légende des 4 fers de l'âne sera contée à ceux dont l'âme et le cœur sont purs.

Le Bois de la Peschaud : Après avoir rallié la Boissonnière et son adorable atelier de poterie, vous marcherez en forêt en direction de Chalinargues, village de caractère doté d'une belle église à peigne. **10 km** de balade naturaliste avec un focus sur la botanique et tout particulièrement les plantes sauvages comestibles. D'autres randonnées vous inviteront à découvrir le monde fragile des tourbières. Le Frau de Collanges, bijou lacustre, ou encore le Jolan, site Natura 2000.

JOUR 6 : Fin du séjour après le petit déjeuner.



› DATES

Arrivée uniquement le Mercredi

› LE PRIX COMPREND

- La demi-pension.
- L'accès quotidien au Spa avec mise à disposition de peignoirs en coton bio et tongs Spa.
- La mise à disposition de la carte des randonnées au départ de l'écolodge.
- La taxe de séjour.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Le pique-nique du midi
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier)

› ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil à l'écolodge a lieu à partir de 16H. Pour ceux qui viennent en voiture, vous disposerez d'un parking gratuit où la garer. Le jour de votre départ, la chambre est à quitter pour 11H.

› NIVEAU

 Facile à moyen, peu de dénivelé pour des randonnées au départ même de l'écolodge sur 3 à 5 heures.



> HEBERGEMENTS

« Instants d'Absolu » Ecolodge & Spa est posé tel un observatoire de la Nature sur un site de grands espaces face au Lac du Pêcheur. Tout autour, tourbières, hauts plateaux et forêt de la Pinatelle (3 000 hectares), en toile de fond : les Monts du Cantal. Le 1er village est à 5 km. ...

L'accès au Spa, réservé aux adultes, est désormais proposé sur un créneau de 90 mn. pour 8 personnes maximum à la fois, avec sauna, hammam nordique en barrique individuelle et notre bain inox pour profiter des bonnes ondes d'une musique subaquatique ou d'un bain de couleurs, véritable bain de jouvence et lieu de ressourcement, qui participe pleinement de cet effet régénérateur des lieux. Sans oublier les bienfaits de l'espace de méditation et des massages, sur réservation.



Animaux domestiques non acceptés.

> RESTAURATION

Une cuisine créative et santé en cuissons basse température qui préserve les vitamines, minéraux, enzymes et saveurs. Une cuisine comme une véritable fenêtre ouverte sur la nature, agrémentée de plantes sauvages comestibles au printemps, de champignons et de baies à l'automne. Avec parfois des surprises, des diners dans des lieux inédits comme côté serre, pour une cuisine à base de produits frais, en approvisionnement local qui se déguste face au lacou au Cantou (grande cheminée), pour des instants d'absolu(e) gourmandise sur un site naturel d'exception.



> REPAS DE MIDI

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

Vous pouvez les commander directement la veille à l'hôtelier (à payer sur place en fin de séjour, 14 € par personne).

> ACCES



Gare SNCF de Neussargues (ligne Paris-Clermont Ferrand puis TER pour Neussargues en taxi)

Informations SNCF : www.voyages-sncf.fr



De Paris : Autoroute A75 Paris-Clermont, sortie n° 23 : Massiac puis suivre Murat et prendre bien avant la direction de Chalinargues/Lac du Pêcheur.

L'écolodge n'est pas indiqué mais il est seul sur les rives du Lac du Pêcheur.

> DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons un dossier au versement du solde et vous trouverez à l'hôtel une carte des randonnées.

> TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**
 - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.



- Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
- Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
- Evitez les périodes de haute fréquentation
- **Laissez intact ce que vous trouvez**
 - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- **Respectez la vie sauvage**
 - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
 - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- **Restez sur les sentiers**
 - Utilisez les sentiers aménagés existants
 - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
 - Favorisez les contenants réutilisables
 - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**
 - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
 - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier



Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution...).

Un administrateur sera informé automatiquement.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- un petit sac à dos pour le pique - nique et les affaires de la journée
- une petite pharmacie individuelle (sparadrap, double peau, éosine, alcool....)
- une paire de chaussures de marche « moyenne montagne » (attention aux chaussures neuves)
- lunettes, crème et chapeau pour le soleil
- des vêtements de pluie



- des chaussures légères pour le soir
- une gourde : il est important de boire 1.5 à 2L d'eau par jour
- un couteau
- une lampe de poche (pas indispensable)
- une paire de jumelle (facultatif)
- mouchoirs en papier
- une aiguille, un petit peu de fil et une ou deux épingles de sûreté.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION.

