

Chemin de St Jacques de Compostelle (GR65) du Puy-en-Velay à Aumont-Aubrac

Sur le chemin de St Jacques de Compostelle au départ du Puy-en-Velay, également appelé Via Podiensis, découvrez les paysages du Velay en pays du Gévaudan, les gorges de l'Allier, les forêts et bocages du plateau de la Margeride, jusqu'au pays de l'Aubrac où se terminera notre périple !



7 jours/7 nuits : du 16 juin (après-midi) au 23 juin 2024 (midi)

Hébergement en gîtes d'étape avec ½ pension

6 jours de marche (90km), chacun à son rythme :
entre 13km et 19km par jour, soit 4-6h de marche par jour,
sans difficulté technique, dénivelés jusqu'à 500m par jour

Accompagnement par **Sandra Schmieder**
Praticienne en réflexologie plantaire et acupression
Animatrice loisir sportif, professeur de Qi Gong
Capacité d'accompagnatrice de randonnée

contact@sandra-schmieder.com

Tél. 06 24 04 76 62

Budget pour le séjour

Hébergement et ½ pension: environ 290€ (à régler par vous-même sur place)

Dans des gîtes d'étape, en chambres partagées de 2 à 6 lits selon les gîtes, avec généralement la demi-pension (petit déjeuner et dîner) sauf un dîner et un petit-déjeuner, réservés au restaurant. Les gîtes et le restaurant sont déjà réservés.

Compléments de restauration : environ 50€ (à régler par vous-même sur place)

Vous organiserez librement vos 6 déjeuners sous forme de pique-nique sur le chemin. Possibilité de panier repas dans les gîtes. Il y a des épiceries, boulangeries et charcuteries dans les villages.

La Malle Postale : 54€ et 28€ (à régler à l'inscription)

Pour randonner léger, votre bagage sera acheminé quotidiennement de gîte en gîte (54€). Prévoir un bagage unique de 13 kg maximum. Retour au Puy-en-Velay par navette (28€). Arrivée au Puy-en-Velay à 12h le dernier jour.

Frais d'organisation, d'encadrement et d'animation : 350€ (à régler à l'inscription)

Organisation du séjour et accompagnement. Animations quotidiennes d'au moins 1h (échauffements, étirements, automassages, relaxations, ...) selon l'espace disponible à l'extérieur des gîtes ou à l'intérieur, selon la météo.

RandoPass : 30€ pour un an (à souscrire par vous-même)

Je demande la souscription d'une assurance/assistance de type RandoPASS auprès de « Sport pour tous » ou la présentation d'une autre police d'assurance couvrant l'activité randonnée pédestre et le rapatriement.

Créanciale : prévoir 5€ (à régler par vous-même sur place)

Document optionnel à acheter à la boutique de la Cathédrale du Puy-en-Velay le vendredi après-midi de votre arrivée. Elle sera tamponnée dans les gîtes et attestera de votre parcours. Document personnel valable à vie.

Transport domicile – Puy-en-Velay (à votre charge selon votre moyen de transport ou minibus)

Nous ferons du co-voiturage avec d'autres participants, depuis Valbonne (06) : prévoir environ 100€ d'essence et 60€ de péages aller-retour par véhicule. Pour le parking, prévoir 14 à 22€ pour la semaine selon le parking. Donc un co-voiturage à 3 revient à **environ 60€/personne l'aller-retour**. Comptez 5h de route (hors pauses) pour les 440 km de Valbonne au Puy-en-Velay. Cette année un minibus pourrait être mis en place et réduire les frais de co-voiturage et de transport par la Malle Postale (valises).

Autres frais

Ne sont pas inclus : les repas avant le dîner du 16/6, ainsi que les repas après le petit déjeuner du 23/6, les boissons et autres dépenses personnelles.



PROGRAMME

Dimanche 16 juin

Arrivée au Puy-en-Velay (628m alt.) dans l'après-midi. Parking et installation au Grand Séminaire (Accueil St Georges). Achat de la créanciale à la Cathédrale. Apéro de bienvenue des pèlerins. Dîner au Grand Séminaire.

Lundi 17 juin

Petit déjeuner au Grand Séminaire. Messe des pèlerins à 7h à la Cathédrale, puis départ pour le chemin. Marche de **15km** jusqu'à Montbonnet (1100m alt.). Installation au gîte, dîner sur place.

Mardi 18 juin

Petit déjeuner au gîte. Marche de **14km** jusqu'à Praclaux (762m alt.). Installation au gîte, dîner sur place.

Mercredi 19 juin

Petit déjeuner au gîte. Marche de **14km** jusqu'à Saugues (960m alt.). Installation au gîte, dîner en ville.

Jeudi 20 juin

Petit déjeuner en ville. Marche de **19km** jusqu'à Le Sauvage (1292m alt.). Installation au gîte, dîner sur place.

Vendredi 21 juin

Petit déjeuner au gîte. Marche de **13km** jusqu'à St Alban de Limagnole (950m alt.). Installation au gîte, dîner sur place.

Samedi 22 juin

Petit déjeuner au gîte. Marche de **16km** jusqu'à Aumont-Aubrac (1050m alt.). Installation au gîte, dîner sur place.

Dimanche 23 juin

Petit déjeuner au gîte. RDV devant la mairie à 10h20 pour un départ de navette à 10h30 : arrivée au Puy-en-Velay à 12h. Fin du séjour.



Journée type :

- Petit déjeuner
- Dépôt du bagage à l'entrée du gîte pour 8h
- Préparation du corps avant la marche
- Randonnée libre « chacun à son rythme », en groupe ou seul, pratiques sur le chemin
- Déjeuner sous forme de pique-nique, ... sieste ?
- Rendez-vous au gîte. Récupération du bagage. Installation dans les chambres.
- Pratiques diverses : étirements, automassages, relaxation, méditation, partages...
- Dîner au gîte ou au restaurant
- Soirée libre



FICHE D'INSCRIPTION

Chemin de St Jacques de Compostelle (GR65) du Puy-en-Velay à Aumont-Aubrac du 16 au 23 juin 2024

Description:

7 jours / 7 nuits du 16 juin (après-midi) au 23 juin 2024 (midi, avant le déjeuner)

6 jours de marche (environ 90km), chacun à son rythme: entre 13km et 19km par jour, soit 4-6h de marche par jour, sans difficulté technique, dénivelés jusqu'à 500m par jour.

Hébergement 7 nuits en gîtes d'étape en chambres de 2 à 6 personnes selon les gîtes.

1/2 pension en gîte ou au restaurant

Groupe de 6 personnes dont Sandra votre organisatrice et professeur de Qi Gong qui vous proposera environ 1h de pratiques par jour.

Sandra : contact@sandra-schmieder.com Tél. 06 24 04 76 62

Je souhaite m'inscrire au séjour-randonnée mentionné ci-dessus et fournis les renseignements et documents suivants :

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse :

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone portable:

Adresse mail :

Votre réservation sera effective à réception de cette fiche d'inscription imprimée et des éléments suivants :

- deux règlements de 175€ (chèque ou espèces) pour les frais d'organisation, d'accompagnement et d'animation. Les chèques seront libellés à l'ordre de Sandra Schmieder. Un chèque sera encaissé 1 mois avant le départ et ne pourra faire l'objet d'un remboursement en cas d'annulation au-delà du 16 mai. Le second chèque (solde) sera encaissé 15 jours avant le départ et ne sera plus remboursable en cas d'annulation à moins de 15 jours du départ (1er juin).
- un règlement de 82 € en espèces ou deux chèques de 54€ et 28€ pour le transport du bagage (13kg max en 1 seule pièce) et pour la navette retour au Puy-en-Velay. Les chèques seront libellés à l'ordre de Sandra Schmieder et seront encaissés 15 jours avant le départ. Cette somme n'est pas remboursable en cas d'annulation à moins de 15 jours du départ.

Au maximum 15 jours avant le départ, je fournis également :

- une attestation d'assurance/assistance couvrant la pratique de la randonnée pédestre, par exemple, le RandoPASS (30€ pour un an).
- un certificat médical attestant de mon aptitude à la randonnée pédestre.

J'ai pris connaissance du programme du séjour proposé et me sens apte à randonner pendant 6 jours. En cas d'impossibilité de poursuivre la marche, je prends à ma charge les frais de réservation de gîte qui ne pourraient plus être annulés, ainsi que les frais supplémentaires tels que ceux qui peuvent résulter de transports non prévus initialement. Le séjour est annulable sans frais jusqu'à 1 mois avant le départ. L'organisatrice se réserve le droit d'annuler le séjour à tout moment si les conditions sanitaires ne permettent pas son maintien.

Fait à _____, le _____ Signature _____