

FICHE TECHNIQUE

Des gorges de l'Allier au Livradois – Réf : 16 – RW63

Date : du samedi 30 juillet au mardi 9 août 2016

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : ▲

Nombre de personnes : 10 (y compris l'organisatrice)

Début de validation des inscriptions : vendredi 22 avril

Je vous propose neuf jours complets de marche itinérante à travers des paysages d'une grande variété : les gorges encaissées de l'Allier, les paysages boisés des contreforts des plateaux basaltiques et granitiques, les plaines et les bassins cultivés où il fait bon vivre.

En prime, chaque étape nous apportera son lot d'abbayes médiévales, de châteaux et de villages fortifiés que nous ne manquerons pas de visiter toutes les fois que ce sera possible.

Samedi 30 juillet

Rendez-vous dans la gare de **Langeac à 14h18**, heure de l'arrivée du train venant de Paris.

Le voyage jusqu'à Langeac est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif : Paris - Bercy 9h (Intercités), changement à Clermont-Ferrand , arrivée à Langeac à 14h18.

Visite de la petite cité de Langeac et de la collégiale Saint-Gal du XIV^e siècle.

Randonnées journalières

	Trajet et distance	Centres d'intérêt
Dimanche 31 juillet	Langeac – St Arcons d'Allier : 19 km	Cloître de Chanteuges. Beau village de St Arcons d'Allier.
Lundi 1er août	St Arcons d'Allier – Chavaniac-Lafayette : 15 km	Château de Chavaniac-Lafayette
Mardi 2 août	Chavaniac-Lafayette – Allègre : 21,7 km	Village médiéval d'Allègre
Mercredi 3 août	Allègre – La Chaise-Dieu : 22 km	Abbaye gothique de La Chaise-Dieu.

Jeudi 4 août	La Chaise-Dieu – Lugeastre : 22 km	Chemins bordés de murets de pierre. Flore spécifique de la région.
Vendredi 5 août	Lugeastre – Lavaudieu : 15,7 km	Château-fort perché de Domeyrat. Joli village de Lavaudieu, église et cloître romans.
Samedi 6 août	Lavaudieu – Villeneuve d'Allier : 17 km	Vieux village et château ruiné de St Ilpize. Vue sur la vallée de l'Allier.
Dimanche 7 août	Villeneuve d'Allier – Chilhac : 17,4 km	Chilhac : vieux bourg fortifié dominant l'Allier
Lundi 8 août	Chilhac – Langeac : 16 km	Orgues basaltiques à la sortie de Chilhac. Peintures murales de la chapelle de Peyrusse.

Mardi 9 août

Dispersion du groupe.

Le voyage de retour à partir de Langeac est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif : Langeac 8h19 (car SNCF), changement au Puy et à Saint-Etienne, arrivée à Paris - Gare de Lyon à 15h01.

Hébergements, restauration

Les hébergements se font en gîte d'étape avec dortoirs collectifs ou en hôtel avec chambres à plusieurs lits.

La restauration est en demi-pension. Dans les cas où ce n'est pas possible, nous prendrons le repas du soir au restaurant ou bien, exceptionnellement, nous préparerons le repas nous-mêmes dans la cuisine qui sera mise à notre disposition.

Les pique-niques de midi pourront tous être achetés sur place.

Difficultés

Cette randonnée est accessible à toute personne pratiquant régulièrement la marche sur une bonne distance et capable de porter son sac sur le dos pendant neuf jours complets.

Les dénivelés cumulés positifs sont relativement faibles (de 200 à 450 m par jour), mais le terrain peut être irrégulier et chaotique.

Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et de la forme des participants.

CAF IdF - 12, rue Boissonade 75014 PARIS - Horaires d'ouverture : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h.

Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS **Tél**: 01.42.18.20.00

site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Equipement indispensable

Toutes les affaires devront tenir dans un sac à dos de 30 à 40L que nous porterons au complet tous les jours. Il faudra donc n'emporter que le strict nécessaire.

Habillement habituel de randonnée.

Chaussures de randonnée.

Bâtons de marche si vous en avez l'habitude.

Sur-sac et cape de pluie.

Sacs plastiques pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie.

Gourde 1,5 L minimum.

Lunettes de soleil.

Crème solaire.

Habits de rechange pour le soir et le train avec chaussures légères.

Drap-sac très léger.

Nécessaire de toilette avec serviette.

Petite pharmacie personnelle.

Bouchons d'oreilles éventuellement (contre les ronflements...des autres)

Frontale ou lampe de poche.

Un sifflet (indispensable au cas où quelqu'un se perdrait).

Dépense totale à prévoir : 460 € par personne.

Cette somme comprend : Les hébergements en demi-pension sauf 5 repas du soir et 2 petits-déjeuners, les frais du CAF île de France, une participation aux frais de l'organisatrice.

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller et retour jusqu'à Langeac, les boissons, les pique-niques de midi, 5 repas du soir et 2 petits-déjeuners.

Verser **460 €** à l'inscription sur Internet ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile-de-France. Si vous vous inscrivez à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demander le dépliant au Club.

CAF IdF - 12, rue Boissonade 75014 PARIS - Horaires d'ouverture : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h.

Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS **Tél:** 01.42.18.20.00

site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C