



Séjour Automne 2024

LAGUIOLE

Du jeudi 3 au dimanche 6 octobre

Pour ce séjour de 4 jours et 3 nuits au cœur de l'AUBRAC, nous serons logés au centre CAP France "Fleurs d'AUBRAC" situé à LAGUIOLE en Aveyron (210km de CASTANET).



Au croisement de la Lozère, du Cantal et de l'Aveyron, le plateau de l'Aubrac est parsemé de villages de caractère et d'églises romanes à découvrir. Nous serons également sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle et de bien d'autres randonnées qui nous feront découvrir cette région au bonheur simple et vrai, un véritable retour aux sources !

Ce séjour nous permettra de voir de beaux paysages variés et contrastés, répartis en 2 groupes et avec des guides locaux.

Jeudi 3 Octobre :

Départ à 8 heures 30 précises Parking rue Alain Savary 31320 Castanet-Tolosan.

A l'arrivée au centre, pique-nique (tiré du sac).

A 14h, départ pour la 1ère randonnée :

- 6 à 10km pour 200m de dénivelé
- Depuis la station de ski, nous traverserons une hêtraie puis la tourbière de la vergne noire et nous aurons une belle vue sur le massif du Cantal.

Retour au centre et installation dans les chambres.

Apéritif de bienvenue et dîner.



Vendredi 4 Octobre :

Randonnée à la journée dans la vallée du Lot.

Matin :

- 4 à 8km pour 200m de dénivelé
- Estaing (classé parmi les plus beaux villages de France) et ses environs.

Pique-nique fourni par le centre à Espalion.

Après-midi :

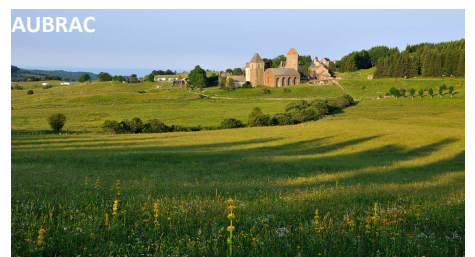
- 3 à 7km pour 200m de dénivelé
- St Come d'Olt (classé parmi les plus beaux villages de France) et ses alentours.



Samedi 5 Octobre :

Randonnée à la journée sur le plateau de l'Aubrac avec pique-nique fourni par le centre :

- 8 à 16km pour 250 à 350m de dénivelé
- Découverte du village d'Aubrac puis parcours sur la voie romaine, en forêt et dans les pâturages.



Dimanche 6 Octobre :

Chargement des bagages.

Visite de la fromagerie.

Visite de la coutellerie.

Petit temps libre dans LAGUIOLE puis retour au centre pour le déjeuner.

Départ pour CASTANET après le repas et arrivée en fin d'après-midi.



Notes importantes :

Le programme présenté et l'ordre des visites peuvent être modifiés en fonction des impératifs du moment.

Les randonnées seront organisées et conduites par des guides accompagnateurs. Tout adhérent ne participant pas aux activités proposées par l'association doit organiser personnellement son emploi du temps. Dans ce cas, les activités autres que celles inscrites au programme ne rentrent pas dans le cadre de l'assurance souscrite par l'association auprès de la MAIF.

Si besoin d'informations, vous pouvez contacter :

- Ignace SABATIER au 06 82 59 72 14
- Eric CASTANIER au 06 26 42 92 78

Prix du Séjour :

365€ (35 participants) **345€** (40 participants) **340€** (45 participants)

A régler en 3 fois de la façon suivante :

- **100 euros d'acompte à l'inscription** (Obligatoirement par chèque à l'ordre de RandOxygène)
- **120 euros au 31 Mars 2024**
- **Solde au 30 Juin 2024**

Possibilité pour ceux qui le souhaitent d'effectuer les 2 derniers règlements par virement bancaire directement sur le compte bancaire de RandOxygène (coordonnées ci-dessous) :

Banque Populaire Occitane Castanet-Tolosan

IBAN : FR76 1780 7000 4475 3193 3330 419

BIC : CCBPFRPPTLS

Ce prix comprend :

- Le transport en car.
- L'hébergement en chambre double (lits faits à l'arrivée et linge de toilette fourni).
- La pension complète du dîner du jeudi au déjeuner du dimanche.
- Le vin aux repas ainsi que le café à midi.
- Deux animateurs accompagnateurs brevetés lors des randonnées.
- Les prestations prévues au programme et pourboires.
- L'assurance annulation (cf notice explicative jointe).

Un nombre limité de chambres individuelles pourra être disponible avec un surcoût de 60 euros pour le séjour.

Prévoir :

- pique-nique pour le jeudi midi
- équipement pour pluie, froid, vent, soleil, bobos éventuels
- chaussures de randonnée indispensables. Bâtons conseillés.

Le bulletin d'inscription accompagné du chèque d'acompte est à déposer ou envoyer à :

**Christiane TRIBES, 14 rue Alphonse Daudet,
31320 CASTANET-TOLOSAN**

Tous les chèques seront établis à l'ordre de RandOxygène.

Aucune inscription ne sera enregistrée sans chèque.

Inscriptions du 13 au 20 Novembre 2023.



**BULLETIN D'INSCRIPTION POUR LE SEJOUR
à LAGUIOLE
3 au 6 octobre 2024**

NOM : Prénom :

NOM : Prénom :

Tél. : Courriel :

Personne à contacter en cas d'urgence :

NOM : Tél :

Acompte : 100 € xpersonne (s) = €

Chambre individuelle NON OUI

Supplément chambre individuelle : **60 € par personne à régler avec le solde**

Si vous êtes une personne seule, vous pouvez indiquer sur ce bulletin le nom de la personne avec laquelle vous souhaitez partager votre chambre ; sinon vous vous engagez à accepter la personne, du même sexe, que nous désignerons.

Je souhaite partager ma chambre avec

SIGNATURE