

Séjour dans le Tarn 2026

Du jeudi 14 mai au Dimanche 17 mai



Consignes de sécurité et de cohésion du groupe

Pour garantir la sécurité de tous et préserver l'esprit convivial de nos sorties, il est impératif que les participants respectent les règles suivantes pendant les sorties :

-Restez groupés : Ne vous éloignez pas du groupe principal

-Ne partez pas seul(e) en avant : Même si vous avez un rythme plus soutenu, attendez les consignes de l'animateur

-Positionnez-vous derrière l'animateur ou à proximité immédiate : Cela permet un meilleur encadrement et une réaction rapide en cas de difficulté

-Respectez les consignes de l'animateur : Seul l'animateur peut autoriser des écarts à ces règles selon les conditions du terrain et du groupe

Ces mesures visent à assurer la sécurité de chacun, faciliter l'entraide entre marcheurs et permettre à l'animateur d'adapter le rythme et l'itinéraire aux capacités du groupe.

NORDIC 33 association loi 1901 déclarée en préfecture de Gironde, inscrite au Répertoire Nationale des Associations sous le N° W332019865 et publiée au Journal Officiel N° 20160013 du 26/03/2016 - Siège social : 5 allée de Coppinger 33610 Cestas

Immatriculation n° IM094120001 de la Chambre des associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés

Garantie financière : GROUPAMA Assurance-Crédit & Caution, 8/10 rue d'Astorg 75008 PARIS Assurance RCP MAIF, 200 avenue Salvador Allende 79000 NIORT

PROGRAMME

Parcours en étoile avec portage du sac à dos,

Séjour pour randonneurs en bonne condition physique.

Réservé uniquement aux membres de l'association

Nombre de participants : 8 personnes minimum, 14 personnes maximum (animateurs compris)

En pension complète du jeudi soir au dimanche midi (Diner avec vin, café compris).

Hébergement en chambre double ou twins

Pique-nique tiré du sac le vendredi et le samedi

L'ordre et les circuits seront définitifs après repérage

Jeudi 14 mai :

Covoiturage à organiser par les participants

Rendez-vous à l'hôtel "l'Hôtellerie du Lac" pour mise à disposition des chambres (à partir de 16h00)

19h30 Diner et nuit à l'hôtel

Vendredi 15 mai:

7h30 : Petit Déjeuner.

08h30 : Départ en voiture (10 min) pour la journée randonnée avec pique-nique tiré du sac. Le circuit : Le tour du lac des Cammazes*, randonnée de **21km, 310m D+**, temps de marche estimé : **06 h 00 (sans les poses)**

Ce circuit vous propose de faire le tour du lac par des sentiers forestiers et chemins ombragés.

Vous profiterez :

- de magnifiques sous-bois de hêtres et de sapins,
- de superbes points de vue sur le plan d'eau,
- d'une partie de la **Rigole de la Montagne**, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, qui alimentait le Canal du Midi

19h30 Diner et nuit à l'hôtel.

Samedi 16 mai :

7h30 : Petit Déjeuner.

08h30 : Départ à pied pour la journée randonnée avec pique-nique tiré du sac. Le circuit : Le Bassin de Saint-Féréol *, randonnée de **17 km, 420 m D+**, temps de marche estimé : **05 h00 (sans les poses)**

Randonnée dans la Montagne Noire qui passe par le Roc de l'Homme à 653 mètres d'altitude, au départ du bassin de Saint-Ferréol. Le lac de Saint-Ferréol est un lac de barrage situé sur le Laudot, qui est le principal réservoir pour l'alimentation en eau du canal du Midi. Une partie de ce parcours se trouve dans le parc naturel régional du Haut-Languedoc.

19h30 : Diner et nuit à l'hôtel

Dimanche 17 mai :

7h30 : Petit Déjeuner.

08h30 : Départ en voiture (10min) pour la matinée randonnée. *Le circuit : La Montagne noire **, randonnée de **10 km, 123 m D+**, temps de marche estimé : **02 h 40** (sans les poses)

Randonnée principalement en forêt en Montagne Noire, aux portes du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, au départ du barrage de Saint-Denis. Vous longerez la rivière La Rougeanne, aussi appelée l'Alzeau, jusqu'au barrage et au lac de la Galaube. Ce barrage a été achevé en 2001 pour alimenter en eau potable les départements de l'Aude, du Tarn, et de la Haute-Garonne.

12h30 : Déjeuner à l'Hôtel

Fin du séjour

Retour sur Cestas

** Des modifications peuvent intervenir suivant la météo et d'autres petits contretemps qui pourraient interagir sur la bonne organisation du weekend. Les temps de marche sont donnés sans temps de poses.*



HEBERGEMENT

HOTELLERIE DU LAC

22 Avenue Pierre-Paul Riquet, 31250 Revel,
France

<https://www.hotel-restaurant-saint-ferreol.com/>

COUT DU SEJOUR

Tarif 4 jours / 3 nuits : Il variera entre 384 et 449 € par personne selon le nombre de participants. (Minimum 8 et Maximum 14) Le prix définitif sera déterminé lorsque les pré-inscriptions seront closes et donc l'effectif connu.

**Attention le tarif est calculé sur la base de deux personnes par chambre.*

Si un participant se retrouve seul dans une chambre, il lui appartient soit d'accepter la chambre individuelle assortie d'un supplément de 75 €, soit d'annuler son inscription. »

Paiement

Paiement en une seule fois (Acompte et Solde) mais avec possibilité d'étaler le paiement

1er chèque d'acompte de 100 € avec débit immédiat à l'inscription et le solde en un ou plusieurs chèques avec les dates de remise au dos. (3 mois maximum après la fin du séjour).

Règlement : chèque(s) à l'ordre de " Nordic33 " ou virement bancaire sous le compte de Nordic 33

Ce tarif comprend :

- L'hébergement en demi-pension du diner du premier jour au déjeuner (ou pique-nique) du dernier jour.
- Les pique-niques du midi
- L'accompagnement des randonnées par des animateurs-animatrices de l'association.
- La contribution immatriculation tourisme
- La taxe de séjour

Ce tarif ne comprend pas :

- Le transport
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances facultatives
- Tout ce qui n'est pas indiqué comme compris dans ce document

FICHE D'INFORMATION SEJOUR

Les séjours sont réservés aux adhérents de Nordic 33 à jour de leur cotisation **Le fait de s'inscrire à un séjour implique d'être en bonne condition physique, entraîné à pratiquer la marche sur plusieurs jours consécutifs, muni de l'équipement de base du randonneur.**

Notre assureur : MAIF

www.maif-associationsetcollectivites.fr

Contrat n° 4023997N

Conditions d'annulation

Du fait du participant :

En cas d'absence aucun remboursement possible, sauf en cas de forces majeures (maladie, décès, problèmes familiaux graves...) sur justificatif obligatoire. En cas d'annulation au moins 10 jours avant le départ restent à la charge du participant le montant des frais engagés non récupérables.

Du fait de l'association :

En cas d'annulation, les participants seront remboursés intégralement par l'association. Les inscriptions aux séjours sont ouvertes auprès de Nordic 33 dès que l'évènement est publié sur le site internet de l'association et que tous les adhérents ont reçu par voie électronique ou postale : le descriptif du séjour, la fiche d'information et le bulletin d'inscription

En cas d'annulation, les participants seront avisés au plus tard 24h avant le jour du départ et remboursés intégralement par l'association.

Équipements minimum obligatoires : chaussures de randonnée tige basse ou mi haute, sac à dos, eau, couverture de survie... Documents à avoir sur soi : Carte vitale, Pièce d'Identité, carte de groupe sanguin, carte mutuelle, fiche de santé si besoin.

EQUIPEMENTS A EMPORTER (liste non exhaustive)

Papiers :

Carte d'identité ou passeport valide. Carte vitale, carte mutuelle, carte de groupe sanguin
Espèces. Carte bleue, carnet de chèques. Fiche de santé si nécessaire

Marche et portage :

Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche. Bâtons de randonnée (ou de marche nordique)
Sac à dos de 30 à 40 litres. (Prévoir de la place pour le piquenique) Poche à eau de 2 litres
+ bouteille de 1L

Alimentation :

Petits en-cas, gobelet, fourchette, couteau, cuillère, thermos, sac poubelle

Vêtements :

Chaussettes et sous-vêtements (prévoir rechange). Chemisette ou tee-shirt, pantalon ou Short. Polaire,
coupe-vent imperméable et respirant.

Surpantalon de pluie ou pantalon imperméable ou pantalon déperlant, guêtres "stop tout". Housse de pluie
du sac à dos.

Bonnet, gants, chapeau ou casquette.

Sécurité :

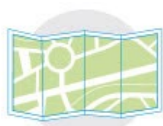
Pharmacie (petits pansements, désinfectant, crème anti douleur musculaire, pansements ampoules,
comprimés pour le mal de tête etc.), vos médicaments habituels si vous en prenez.

Couverture de survie. Téléphone mobile et chargeur. Crème et lunettes de soleil. Lampe frontale

Nuitées :

Si vous êtes plusieurs par chambre, les bouchons d'oreilles vous garantiront une bonne nuit au calme...

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas
cueillir ou ramasser les fruits.



RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir,
ne pas faire de feu, ne pas
camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après
les avoir ouvertes, demeurer
prudent en cas de troupeau et
s'en écarter.



RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces
de son passage.



ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois
vis à vis des autres
usagers.



LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps,
randonner c'est partir à
l'aventure avec les risques
qui y sont liés.
Savoir renoncer et faire
demi-tour est aussi un
geste responsable.

