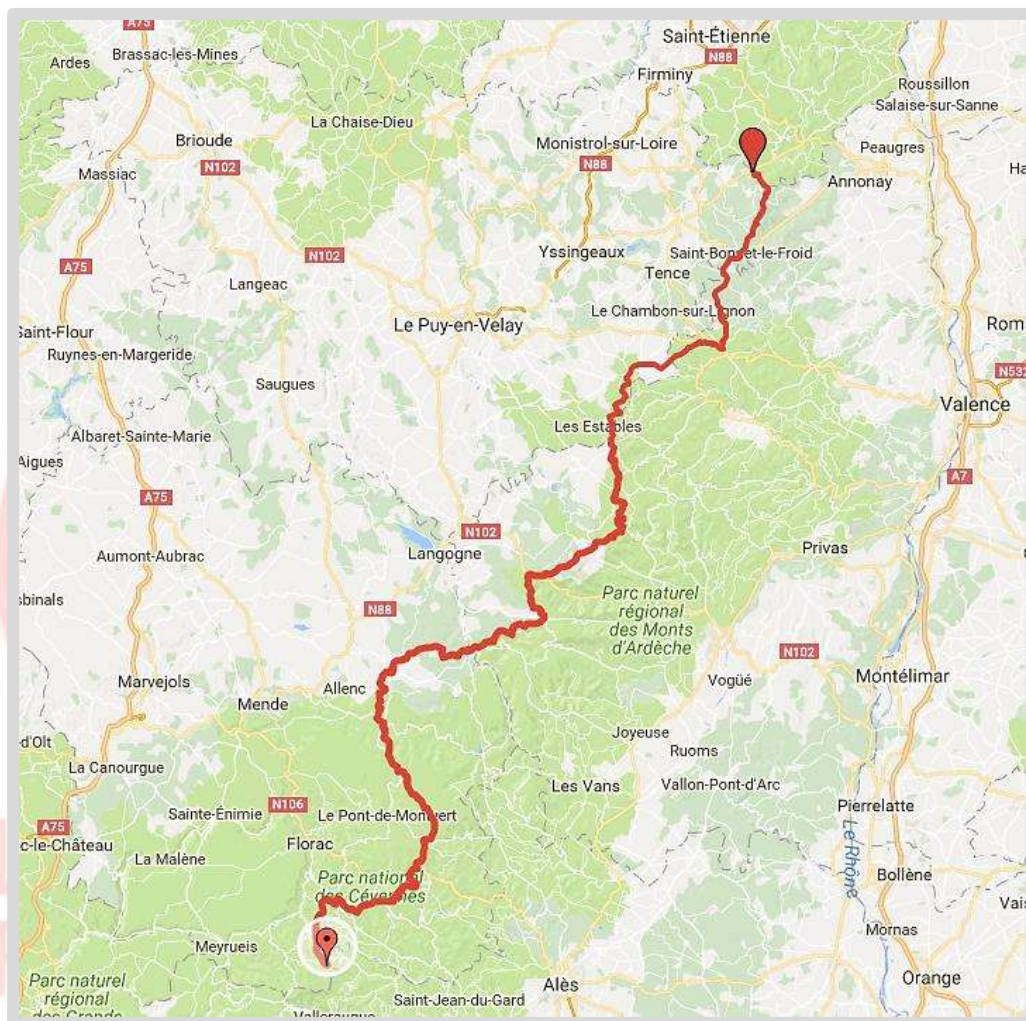


Du Pilat aux Cévennes

GR 7

Le Tracol / Mont Aigoual



Guide d'hébergements et d'informations pratiques

Edité et réalisé par le Comité de Randonnée Haute-Loire
La Croisée des Chemins® - 21 rue du Collège - 43000 Le Puy-en-Velay
www.rando-hauteloire.fr

FFRandonnée 
Les chemins, une richesse partagée
Comité Haute-Loire



CR - Compagnon de Route®

Les hébergeurs et prestataires partenaires des Comités de randonnée de Haute-Loire et de Lozère sont identifiés par la mention **CR** en début d'encart. Nous vous invitons à privilégier **ces Compagnons de Route® qui soutiennent le développement de la randonnée pédestre et contribuent au balisage et à la préservation des itinéraires de randonnée.**

Vous souhaitez paraître dans ce guide ?

Contactez-nous

contact@rando-hauteloire.fr

Tél. 04 71 04 15 95

Ce guide d'hébergements et d'informations pratiques a pour but d'aider le randonneur à organiser son périple sur le **GR® 7 Du Pilat aux Cévennes**. Bien que les éléments qui le composent soient actualisés en permanence, ils demeurent indicatifs et restent susceptibles de variations.

Sommaire

Les Hébergements	4
Transports de bagages et de personnes	7
Autres services	7
Renseignements & Adresses utiles	8
Avant de partir en rando... nos conseils	9
Index des localités	12

Les Hébergements

RIOTORD (43220)

CR – Centre d'accueil La Clavarine (Hors GR 1.3 km)

Clavas – Tél. 04 71 75 38 60 ou 04 71 61 96 41 – clavarineenf@orange.fr – www.clavarineenf.fr – 22 places (ch de 2 à 5 lits) – douches, sanitaires, WC, cuisine aménagée, cheminée, lave-linge – ouvert tte l'année – nuitée 1 pers 13/15 €, 2 pers 26/30€, 3 pers 39/45€, 4 pers 52/60€, enfants (-12 ans) 8€ - GPS : 45.222767 / 4.468923

Ch d'hôtes Les Herbes sauvages Tél. 04 71 75 26 31

Gîte d'étape le Combalou Tél. 04 71 61 96 41

Gîte d'étape de Saint-Meyras, Tél. 04 71 75 37 87

SAINT-BONNET-LE-FROID (43290)

CR- Hôtel-restaurant Le Fort du Pré

Le Fort du Pré – Tél. 04 71 59 91 83 – info@le-fort-du-pre.fr – www.le-fort-du-pre.fr – poss transport – 2 piscines, sauna, fitness, SPA - 29 chambres (60 places) – nuitée 1 et 2 pers à partir de 86€, 3 pers à partir de 109€, 4 pers à partir de 164€ - petit déj 13€, menu à partir de 30€ – GPS 45.1385796 / 4.42100103

CR – Chambre d'hôtes & restaurant Chaletard

Tél. 04 71 59 96 09 ou 06 50 06 50 78 – restaurant-chaletard@wanadoo.fr – www.restaurant-chaletard.com - 4 ch d'hôtes (8 places) avec kitchenette, hammam - restaurant 150 couverts – fermé en janv et févr. – nuitée + petit déj pour 1 ou 2 pers 145€ - menu à partir de 22€ - GPS : 45.3631745 / 4.2050664

CR – Les Yourtes de Larssialas

Chemin du Fanget – Tél. 06 76 40 87 16 – contact@lesyourtesdelarssialas.fr – www.lesyourtesdelarssialas.fr – 3 yourtes (2, 4 et 6 places) – yourtes équipées salle d'eau+wc, kitchenette, parking privé, terrasse avec salon de jardin, plancha – fermé en janvier – nuitée 1 pers 60€, 2 pers 65€, 3 pers 85€, 4 pers 90€, 5 pers 110€, 6 pers 120€ - petit déj 6€ - pique-nique 15€ - GPS : 45.140460 / 4.436730

Hôtel La Coulemelle Tél. 04 71 65 63 65

Hôtel Régis et Jacques Marcon, Tél. 04 71 59 93 72

Hôtel La Découverte, Tél. 04 71 59 94 42

Gîte d'étape Les Genêts d'Or - Tél. 04 71 59 93 57

ST-ANDRE-EN-VIVARAIS (07690)

DEVESSET (07320)

SAINT-AGRÈVE (07320)

Office de Tourisme, 35 Grande Rue - Tél. 04 75 30 15 06 - www.tourisme-valeyrieux.fr/

Hôtel L'Arraché, Tél. 04 75 30 10 12

Hôtel Auberge des Cévennes, Tél. 04 75 30 10 22

Hôtel Au Bois Sauvage, Tél. 04 75 30 00 00

Hôtel Clément, Tél. 04 75 30 14 18

Hôtel Domaine de Rilhac, Tél. 04 75 30 20 20

Hôtel Fraysse, Tél. 04 75 30 13 31

Gîte d'étape La Ramière, Tél. 06 29 95 34 96

Camping Le Riou la Selle, Tél. 04 75 30 29 28

Camping La Licorne, Tél. 04 75 30 27 09

Autres services : Tous services.

FAY-SUR-LIGNON (43430)

CR – Hôtel-restaurant Le Central Hôtel

Place de la Fontaine – Tél. 04 71 59 50 76 – annemarie-hotelcentral@wanadoo.fr – 8 chambres – poss transport – nuitée 1 pers de 31 à 41€, 2 pers de 40 à 50€ - petit-déj 7 €, menu 13€, pique-nique 9€ - GPS 44.986370 / 4.226030

CR – Gîte d'étape La Traverse

Rue de la Tour - Tél. 06 50 98 21 75 – gite.latraverse@gmail.com – 15 places – cuisine équipée, séjour avec cheminée, 2 salle d'eau, 4 ch et 1 dortoir, lave-linge - nuitée 15€/pers – linge de lit, draps de bain – GPS 44.987240 / 4.226760

CR – Ch d'hôtes la Drapière et Terrasses St-Régis

Place de Foirail – Tél. 04 71 59 15 26 ou 06 85 70 94 97 – dom.baladier@free.fr – www.chambres-hotes-drapiere.com – 16 personnes – poss transport - fermé du 01/12 au 20/12 – nuitée + petit déj de 45 à 75€ - pique-nique 7€ - ½ pension à partir de 45€/pers - GPS : 44.985333 / 4.226017

CR – Gîte d'étape les Chênes

Les Chênes - Tél. 04 71 56 33 87 ou 06 67 92 43 31 – corinne@bienetreauxchenes.com – www.bienetreauxchenes.com – 14 places – 1 ch de 4 places, 1 dortoir 10 places – ½ pension possible 42€/pers – nuitée, 16€/pers – petit déj 8€ - menu 19€, pique-nique 8€ - accueil équidés au pré 5€ - 44.9846558 / 4.2113787

Gîte Des Fustes en Pays du Mézenc Tél. 04 71 56 31 06

CHAUDEYROLLES (43430)

CR – Restaurant Bar La Table de Valles

Tél. 04 71 65 20 01 – latabledevalles@outlook.fr –
<http://aubergelatabledevalles.fr> - 60 couverts – menu
de 14 à 22.50€ – GPS : 44.950260 / 4.202730

ST-FRONT (43550) – Hors GR à 3.3 km

CR – Chambres d'hôtes les Bastides du Mézenc

Les Bastides – Tél. 06 15 36 34 16 ou 04 71 56 33 18 –
regine.lay@orange.fr – www.lesbastidesmezenc.com –
12 personnes – poss transport - formule gîte :
nuitée+petit déj 1 pers 62€, 2 pers 70€, 3 pers 88€ -
repas 27€ - pique-nique 15€ – GPS 44.9337895 /
4.16342368

LES ESTABLES (43150)

Office de Tourisme, le bourg - Tél. 04 71 08 31 08,
www.mezencloiresauvage.com

CR – Hôtel-restaurant La Découverte***

route des Boutières. Tél. 04 71 08 30 08 –
estables@ladecouverte.com – www.decouverte-estables.com – 20 chambres, 35 places – poss transport
- bar, restaurant, piscine intérieure, jacuzzi, sauna,
séchoir, jeux, terrasse jardin, pétanque – fermé du
17/03 au 05/05 et du 23/09 au 22/12 – nuitée 1 ou 2
pers de 87€ (+15€/pers sup) - petit déj 11€ - ½ pension
de 72 à 77€- séjours rando accompagnée – GPS :
44.904907 / 4.161065

CR – Hôtel-restaurant Le Caprice de Neiges

Tél. 04 71 08 34 66 ou 06 22 94 48 94 –
capricedesneiges43@gmail.com –
www.lecapricedesneiges.club – 20 chambres – poss
transport – nuitée 1 et 2 pers de 57€, 3 pers 75€, 4 pers
90€ – petit-déj 6€ - ½ pension 1 ou 2 pers de 50 à
73€/pers, 3 ou 4 pers 47€/pers, – GPS 44.9283 / 4.1383

CR – Chambre et table d'hôtes Le Francillon

Le Francillon - Tél. 04 71 08 39 56 ou 06 34 45 91 07 –
mariejoosedurand43@gmail.com –
www.lefrancillon.com – 15 pers – SdB et WC privatif –
nuitée + petit déj, 1 pers 50€, 2 pers 80€, 3 pers 90€, 4
pers 100€ - menu 25€, pique-nique 13€ -
GPS : 44.905906 / 4.169736

CR – Gîte d'étape les Chalets du Mézenc

Route du Rouzoulin – Tél. 04 71 08 35 36 – chalet-du-mezenc@wanadoo.fr – www.chalet-du-mezenc.com –
130 personnes – transp bagages en suppl - fermé en
novembre – nuitée+petit déj, 1 pers 47.80€, 2 pers
30.45€/pers, 3/4 pers 24.50€/pers – menu 14.50€,
pique-nique 8.30€ - rando avec guide 127€ la ½ journée
(15 pers max)
GPS : 44.9069 / 4.1575

CR – Gîte le Passadou

Le bourg - Tél. 04 71 03 84 17 – 10 places (4 ch de 2 à 4
pers) – fermé en novembre – Nuitée 12€/pers – petit
déj 6€ - GPS : 44.904160 / 4.153920

CR – Gîte d'étape le Chalet d'Ambre

Rue de la Traverse – Tél. 04 71 08 33 52 ou 06 73 40 24
44 – lechaletdambre@hotmail.fr – www.chalet-ambre-estables.com – 19 pers – poss transport – lave & sèche-
linge – fermé en novembre – nuitée 21€/pers – petit déj
7€, menu 18€, pique-nique 6.50/8.50€ - GPS :
44.9073649 / 4.15297293

CR – Gîte d'étape La Maison Forestière

Route de Peccata – Tél. Tél. 04 71 08 35 66 –
francois.nicaise43@gmail.com –
www.lamaisonforestierdumezenc.fr – 14 personnes –
fermé 3 semaines en Avril, fermé 2 semaines à
l'automne – nuitée de 17 à 22€ / pers – petit déj
6.50€/adulte et 5.50€/enfants – menu 24€ - pique-
nique de 8 à 10€ - ½ pension de 37 à 48€ - accueil
équestre 3€ - draps fournis– GPS 44.9140350 /
4.16778043

Auberge des Calades Tél. 04 71 04 05 21

Gîte La Porte du Chardonnet Tél. 04 71 08 30 83

GERBIER-DE-JONC (Sainte-Eulalie) – Hors GR 2.7 km

Gîte d'étape du Gerbier de Jonc, Tél. 04 75 38 81 51

VILLEVIEILLE (Sainte-Eulalie)

Gîte d'étape de Villevieille Tél 04 75 38 80 34

BACHASSON (Sainte-Eulalie) – GR à 1.9 km

Chambres d'hôtes de Bachasson Tél. 04 75 87 27 82

SAINTE EULALIE (07510)

Office de Tourisme, le village - Tél. 04 75 38 89 78 -
www.ardeche-sources-loire.com

Hôtel du Nord, Tél. 04 75 38 80 09

Ch d'hôtes Grange de Lagarde, Tél. 04 75 37 07 93

Chambres d'hôtes Les Violettes Tél. 04 75 37 63 42

Gîte Espace Gerbier, Tél 04 75 38 40 88

Gîte Centre AEP, Tél 04 75 38 80 45

Centre Bonnefoi, Tél 04 75 38 94 63

Camping municipal, Tél. 06 43 31 09 01

Autres services : alimentation, restaurant, poste.

SUCHASSON (Sagnes-et-Goudoulet) - GR à 2.5 km

Chambre d'hôtes Suchasson, Tél. 06 07 81 14 86

SAGNES-ET-GOUDOULET (07450) GR à 2.6 km

Auberge Chanéac, Tél. 04 75 38 80 88
Chambre d'hôtes Les Grands Sagnes, Tél. 04 75 38 80 28
Chambre d'hôtes Hurlevent, Tél. 04 75 38 83 03
Gîte d'étape communal, Tél 04 75 38 82 33
Centre de vacances, Tél 04 75 38 82 33

MALTRATE (St-Cirgues-en-Montagne)

Gîte Rousset du Lac, Tél. 04 75 38 91 92

BEL AIR (Astet)

Le Mas du pas de l'Ane, Tél. 04 75 88 51 99

LE BEZ (Borne)

Gîte d'étape du Bez, Tél. 04 66 46 60 54

SAINT-LAURENT-LES-BAINS (07590) - GR à 2 km

Office de Tourisme, le village Tél. 04 66 46 69 94 -
www.otcma07.com

NOTRE-DAME-DES-NEIGES (St-Laurent-les-Bains)

Hôtellerie monastique, Tél. 04 66 46 59 00

LA BASTIDE-PUYLAURENT (48250)

Office de Tourisme, Mairie – Tél : 04 66 46 12 83 -
www.villefort-cevennes.com

Hôtel La Grand'Halte, Tél. 04 66 46 00 35
Hôtel Les Genêts, Tél. 04 66 46 00 13
Camping de l'Allier, Tél. 04 66 46 04 06
Gîte d'étape Club Nature et Loisirs, Tél. 04 66 46 04 60
Gîte d'étape L'Étoile, Tél. 04 66 46 05 52

CHASSERADÈS (48250) – Sur variante GR 7A

CR - Hôtel-restaurant Les Sources

Le bourg - Tél. 04 66 46 01 14 – www.hotel-lozere.fr –
info@hotel-lozere.fr – ouvert du 20/03 au 31/10 –
GPS : 44.551 / 3.825 - 11 chambres, 30 pers – poss
transport – salon TV, bar, lave-linge, jardin, jeu de
boules – nuitée 1 pers 38€, 2 pers de 40 à 55€, 3 pers de
65 à 75€, 4 pers de 100 à 125€ - petit déj 8.50€ - menu
de 16 à 30€ - carte de 8.50 à 25€ - pique-nique 9€ - ½
pension de 49 à 69€

CR - Gîte d'étape Le Mirandol

Mirandol - Tél. 04 66 46 01 14 – info@hotel-lozere.fr –
15 places – poss transport – GPS : 44.548670 / 3.814730
– ouvert du 15/04 au 30/09 – poss cuisine, frigo à dispo,
accueil équidés et chien – nuitée 1 pers 19€ - petit déj
5.50€ - repas de 3.50€ à 9€ - ½ pension de 36 à 42€

Ch d'hôtes Relais de Modestine, Tél. 04 66 46 29 16

Camping municipal, Tél. 04 66 46 01 16

LE BLEYMARD (48190)

CR – Chambres d'hôtes et gîte d'étape L'Escoutal

Le Bonnetès (Hors GR) - Tél. 04 66 48 64 08 ou 06 78 27
12 97 – www.gr70.com – nathalie.bocquee@hotmail.fr
– 14 places en gîte, 4 places en chambres – poss
transport – cuisine à dispo ou table d'hôtes sur réserv. –
wifi, lave-linge – accueil cyclo et équestre – ouvert du
01/04 au 11/11 – GPS : 44.51822 / 3.756932 – Nuitée 1
pers de 18 à 29.50€ - petit déj 8.50€ - menu 19.50€ -
pique-nique 11€

CR - Chambre d'hôtes La Combette

St-Jean-du-Bleymard - Tél. 04 66 48 61 35 ou 06 86 34
01 86 – www.lacombette.com – lacombette@hotmail.fr
– GPS : 44.494810 / 3.729900 – 14 personnes – ouvert
toute l'année – poss transport – TV, lave-linge, jacuzzi,
roulotte, SdB privative, table d'hôtes – nuitée + petit
déj, 1 pers de 60 à 80€, 2 pers de 86 à 106€ - menu 25€
- pique-nique 10€

Hôtel La Remise, Tél. 04 66 48 65 80
Chambres d'hôtes, Tél. 04 66 48 67 19
Gîtes communaux, Tél. 04 66 48 60 48
Gîte d'étape Loz'air Randonnées, Tél. 04 66 48 67 02
Camping municipal La Gazelle, Tél. 04 66 48 60 48

BARRE DES CEVENNES (48400)

CR – Gîte d'étape la Croisette

La Croisette – Tél. 04 66 45 05 28 ou 06 68 26 28 38 –
infos@cevennes-giteetape.fr – GPS : 44.242330 /
3.657390 – 50 pers – poss transport – 1 gîte de 30
places et 1 gîte de 20 places – ouvert toute l'année –
nuitée 18€/pers – petit déj 6€ - menu 18€ - pique-nique
10€ - ½ pension 42€ - accueil équidés

L'HOSPITALET (Vébron)

Ferme de la Can de l'Hospitalet, Tél. 04 66 44 01 60

Transports de bagages et de personnes

CR – La Malle Postale

11 avenue Charles Dupuy 43000 Le Puy-en-Velay - Tél : 04 71 04 21 79 ou 06 67 79 38 16 – contact@lamallepostale.com - www.lamallepostale.com – Transport de personnes et bagages sur les GR d'avril à octobre. Navette retour pour la première étape du GR 65 tous les jours .Transfert ou covoiturage de voiture. Transport personnalité au départ de Lyon et Saint-Etienne. CB, langues étrangères anglais, allemand, italien et espagnol - Tarif nous consulter. – GPS : 45.042480 / 3.889760

CR – Navette du Velay

43750 Vals-Près-le-Puy – Tél. 06 77 44 85 42 – navetteduvelay@gmail.com – <http://navetteduvelay.com> – transport des randonneurs du GR 65 St Jacques de Compostelle entre le Puy et Conques. Prise en charge possible à partir des gares du Puy, Saint-Etienne, Lyon et aéroport de Lyon. Sur réservation, jusqu'à 8 pers/voyage – Tarif cf site Web

CR – Taxi Geneysien

Transport de voyageurs avec ou sans bagage. Navettes hébergements, aéroports, départs et arrivées des randonnées. Fonctionnement toute l'année. Véhicule 5 ou 9 places. Transport d'ânes et poneys. Devis sur demande.Tél. 06 64 24 10 09 – taxisaintgeneys@gmail.com – www.facebook.com/geneysien.taxi.9

CR – Taxi Saint Jacques Assistance

Tél. 06 10 10 90 76 – allotaxifelix@orange.fr – transports de personnes et de bagages. Véhicules jusqu'à 7 pers. Tarifs étudiés. Horaires adaptés.

CR – Compostel Bus

Tous les jours du 9 avril au 16 octobre. Ligne régulière Le Puy - Conques - Le Puy. Le car dessert les villages étapes à l'aller et au retour - Horaires et tarifs sur : www.compostelbus.com ou Tél. 04 71 02 43 23

Transbagages – Tél. 06 80 06 32 19

Autres services

CR - Location d'Ânes Chik'ânes : Souteyros, 43550 Saint-Front. Tél. 04 63 89 00 98 ou 06 08 77 96 93 – chik-anes@hotmail.fr – www.chikanes.com – Location d'ânes de bât, de la balade d'une heure à la randonnée sur plusieurs jours. Le plaisir simple et authentique de partager la douce présence de l'âne. Possibilité d'accompagnement sur balade 1h à ½ journée. Possibilité de transport de l'âne au départ ou arrivée. Pr 1 âne, 1h : 13€ - 2h : 17€ - 1/2j : 24€ - 1j : 43€. (Pour plus, nous consulter).

CR - Location d'ânes Âne Azimut: 23 rue Via Croze 43150 Le Monastier – Tél. 06 60 47 17 02 – christophegalland@sfr.fr – www.aneazimut.com – Location d'ânes de bât pour balades en liberté à la journée ou ½ journée. Organisation de rando itinérante en boucle avec un âne, de 2 à 11 jours. Location d'âne pour les GR 40, 70 et 65. ½ journée : 28€ - journée : 47€ - tarif dégressif pour plusieurs jours ou plusieurs ânes.

Fermeture de novembre à mai. GPS : 44.937480 / 3.996360

CR – Natur Running – 24 boulevard Saint-Louis, 43000 Le Puy-en-Velay – Tél. 04 63 20 25 80 – Magasin spécialisé dans la randonnée, Natur Running vous propose des chaussures, du textile et des accessoires (bâtons, capes de pluies, etc.) – Ouverture de 8h à 19h du 15/05 au 31/08, ouvert tte l'année – GPS : 45.042720 / 3.880710

CR – Trollix - 44 Rue du Revermont, 01440 Viriat – Tél. 06 67 97 19 03 – www.trollix.fr – contact@trollix.fr - Fabrication et commercialisation du chariot de randonnée Trollix. C'est un chariot sac à dos 2 roues ultra léger et parallèle au sol. Il permet de soulager votre dos du poids du sac lors de randonnées itinérantes. Tarifs à partir de 525€

Renseignements & Adresses utiles

RANDONNÉE

FFRandonnée Comité Haute-Loire

La Croisée des Chemins ® 21, rue du Collège 43000 Le Puy-en-Velay –

Tél. 04 71 04 15 95 - www.rando-hauteloire.fr

FFRandonnée Comité Ardèche

23 bis Cours du Palais 07002 Privas Cedex

Tél. 04 75 30 57 38 - <http://ardeche.ffrandonnee.fr/>

FFRandonnée Comité de Lozère

14 Bd Henry Bourillon - 48000 Mende

www.comitedepartementaldelarandonnepedestredelozerecdp48.com/

TOURISME

Office de Tourisme du Haut Pays du Velay

27 rue Centrale - 43290 Montfaucon-en-Velay

Tél. 04 71 59 95 73 - www.otmontfaucon.fr

Office de Tourisme du Pays de Saint-Agrève

37 Grande Rue - 07320 Saint-Agrève

Tél. 04 75 30 58 28 - <http://www.tourisme-valeyrieux.fr/>

Office de Tourisme du Pays du Mézenc et de la Loire sauvage

32 rue Saint-Pierre 43150 Le Monastier-sur-Gazeille

Tél. 04 71 08 37 76 - www.mezencloiresauvage.com

Office de Tourisme du Pays des Sources de la Loire

Le village, 07510 Sainte-Eulalie

Tél. 04 75 38 89 78 <http://www.ardeche-sources-loire.com>

Office de Tourisme Cévennes Montagne Ardéchoise

Le village, 07590 Saint-Laurent-Les-Bains

Tél. 04 66 46 69 94 - www.otcma07.com

Office de Tourisme Cévennes Mont Lozère

43, place du bosquet - 48800 Villefort

Tél. 04 66 46 87 30 - www.villefort-cevennes.com

ACCÈS AU PUY-EN-VELAY

En train

Trains rapides sur Lyon, Saint-Étienne, Clermont-Ferrand. Correspondance TGV à Saint-Etienne

Par téléphone au 3635 ou 08 92 35 35 35 (depuis l'étranger)

En avion

Aérodrome de Loudes à 20 mn du centre-ville du Puy-en-Velay. Liaison quotidienne sauf week-end avec Paris Orly sud - correspondances avec lignes intérieures ou internationales.

Informations : Compagnie Hexair - Tél. 04 71 08 62 28

MÉTÉO ET NUMÉROS D'URGENCE

Météo France

www.meteofrance.fr ou composer le numéro 3250.

De la mi-octobre à la mi-avril, les conditions météorologiques peuvent être difficiles (brouillard, enneigement).

En cas d'urgence

Services d'urgence : 112

Pompier : 18

Police secours : 17

Samu : 15

Avant de partir en rando... nos conseils

ÉQUIPEMENT

Équipez-vous de **chaussures brisées** (pas de chaussures neuves), tige haute, tenant les chevilles, légères, étanches mais évacuant la transpiration. Préférez une semelle intérieure qui absorbe efficacement les vibrations. A l'étape, pour sécher des chaussures mouillées, glissez des journaux à l'intérieur, ils épongeront l'eau. Evitez absolument de mettre vos chaussures près d'une source de chaleur. Pensez à une seconde paire de chaussures légères et confortables pour le soir.

La **chaussette** nécessite aussi un choix rigoureux. Le coton et la laine sont agréables à porter mais le coton absorbe et rejette mal la transpiration ; la laine se comporte mieux, toutefois préférez les fibres synthétiques qui évacuent bien la transpiration, évitent la macération ou donnent une meilleure élasticité. Évitez les coutures, dessins ou torsades, préférez les renforts (pointe et talon) ! Prévoir plusieurs paires de chaussettes.

Un **sac à dos** se choisit en fonction de la durée de la randonnée, de la morphologie : entre 10 et 12 kg pour un homme et 8 à 10 kg pour une femme. Le sac à dos (contenance entre 40 et 60 litres) doit comprendre des bretelles les plus larges possibles, réglables et gainées en mousse, une ceinture ventrale réglable qui allège l'effort des épaules en le déplaçant vers les hanches, des sangles de rappel de charges.

Des **bâtons de randonnées**, très utiles lors de grandes randonnées pour se soulager du poids du sac à dos. Ils économiseront vos genoux et vous freineront dans les descentes. Préférez des bâtons légers et multi-brins qui s'adapteront à votre taille (ils se rageront aussi plus facilement). La poignée doit être confortable, en mousse ou liège de préférence, afin d'éviter la transpiration et les frottements désagréables.

Équipez-vous d'un **drap de couchage** (ou sac à viande) pour dormir confortablement.

Emportez un **vêtement de pluie** solide (poncho ou veste Gore Tex) qui peut également servir de coupe-vent et surtout à protéger votre sac à dos de l'humidité ! Prévoyez un **vêtement chaud** (même en été), des tenues légères, sous-vêtements, pantalon et/ou short, tee-shirt (évitez le coton qui évacue mal la transpiration et sèche mal).

Une **boussole et un GPS** peuvent être très précieux pour retrouver son chemin.

N'oubliez pas de remplir une **gourde ou poche à eau**. Dans les villages, lorsque l'eau n'est pas potable, une mention l'indique ; à défaut, elle est réputée buvable (à vérifier tout de même auprès des habitants !). Pour les plus craintifs, pensez à des **pastilles pour purifier l'eau**. Bon à savoir : l'eau coule des robinets dans la plupart des cimetières !

Hygiène corporelle oblige, prévoyez un nécessaire de toilette élémentaire ainsi que du papier toilette et une **trousse de petite pharmacie**.

Moins indispensable... peut-être ? : Des boules quies ; des lunettes de soleil ; des **guêtres** ; un **couteau** ; une **lampe frontale** (+ piles de rechange) ; un **briquet** ; un **sifflet** pour appeler les secours.

CONSEILS ET INFORMATIONS PRATIQUES

Réservation : la réservation est impérative pour les groupes (en haute saison et en basse saison touristique). Pour les randonneurs isolés, il est recommandé de réserver l'hébergement (12 à 24 heures à l'avance). De plus, renseignez-vous sur les périodes de fermeture hebdomadaire éventuelles et annuelles des gîtes d'étape.

TopoGuides® et documents de voyages : faut-il le rappeler, il est impératif de se munir de la dernière édition parue ; sélectionnez et pesez les documents qui vous semblent indispensables ! N'emportez pas votre bibliothèque...

Soyez respectueux de l'environnement, n'abandonnez pas de papiers, bouteilles et autres déchets !

Entraînement : il est prudent de s'entraîner avant le départ avec un sac à dos chargé. Envisagez d'autres solutions : par exemple, sollicitez un prestataire de services qui pourrait transporter vos bagages.

Étapes : en général, elles peuvent raisonnablement faire entre 20 et 30 km par jour. Cependant, les kilomètres ne sont pas forcément un bon indicateur, il faut adapter l'étape aux dénivelés. On considère que l'on trouve son rythme au bout de 3 à 5 jours.

A CHAQUE HEBERGEMENT SES PRESTATIONS

Le Gîte d'étape : ils sont conçus pour l'accueil collectif d'individuels et de groupes de randonneurs itinérants à la nuitée. Le prix de la nuitée est justifié par sa localisation, par les prestations offertes : matériel de cuisine, dortoirs ou chambres, sanitaires, services rendus.

Le Centre d'accueil communal : ce type d'équipement appartient à la commune qui assure un habitat de qualité correcte pour un accueil collectif d'individuels et de groupes à la nuitée ou de séjour.

L'Hôtel : solution plus onéreuse, mais qui présente l'avantage d'être généralement accessible toute l'année.

La Chambre d'hôtes : elle est située dans un habitat de qualité, avec un espace extérieur. Le propriétaire, favorise la découverte des richesses de son " pays ". Il est tenu d'assurer l'accueil des clients et de respecter des normes de confort et d'équipement. En France, celle des Gîtes de France inclue un petit déjeuner et le linge de maison. Une prestation de table d'hôtes peut également être proposée.

Le Camping : solution plus ou moins onéreuse, le tarifs d'un camping est fonction de son nombre d'étoiles, des équipements, etc. L'inconvénient pour le randonneur est qu'il doit emporter avec lui un équipement complet (tente, réchaud, etc.).



Nous balisons et préservons vos itinéraires de randonnées ... soutenez-nous !



Avec la Licence ou la RandoCarte :

Participez au développement de la randonnée,

Soutenez le balisage des GR,

Une assurance dédiée à la rando,

Des avantages chez nos partenaires.

FFRandonnée Comité Haute-Loire

La Croisée des Chemins, 21 rue du Collège, 43000 Le Puy-en-Velay

Tél. 04 71 04 15 95 – www.rando-hauteloire.fr

Votre espace randonnée au Puy-en-Velay



Infos pratiques et conseils,

TopoGuides, librairie,

Cartes IGN,

Equipements

FFRandonnée Comité Haute-Loire

La Croisée des Chemins, 21 rue du Collège, 43000 Le Puy-en-Velay

Tél. 04 71 04 15 95 – www.rando-hauteloire.fr

Index des localités

B

BARRE DES CEVENNES.....	6
BASTIDE-PUYLAURENT (LA)	6
BLEYMARD (LE)	6

C

CHASSERADÈS	6
CHAUDEYROLLES.....	5

D

DEVESSET	4
----------------	---

F

FAY-SUR-LIGNON.....	4
---------------------	---

G

GERBIER-DE-JONC	5
-----------------------	---

L

LES ESTABLES.....	5
-------------------	---

N

NOTRE-DAME-DES-NEIGES	6
-----------------------------	---

R

RIOTORD	4
---------------	---

S

SAGNES-ET-GOUDOULET.....	5
SAINT-AGRÈVE	4
SAINT-BONNET-LE-FROID	4
SAINTE EULALIE	5
ST-ANDRE-EN-VIVARAIS	4

LA GRANDE
RANDONNÉE