



Ardèche Randonnées

*Découvrir,
rencontrer
et s'évader...*



contact : 07 86 433 181 / www.ardeche-randonnees.fr

Programme des randonnées automne 2023

Descriptifs complets

Pour chacune de ces randonnées, la réservation est obligatoire

Départ assuré à partir de 4 inscrits.

Tarif réduit enfant – 12 ans

Toutes nos infos sont à retrouver sur :

- www.ardeche-randonnees.fr/programme/

- la page Facebook [Ardèche Randonnées](#)

Champignons et Cie

Dates et heure :

Samedi 23/09 9h-12h00 au hameau des Chambons (Borne)

Dimanche 1/10 14h-17h au col des 4 Vios (Marcols-les-eaux)

Tarif : Gratuit (agenda du PNR des Monts d'Ardèche)

**Niveau facile - 15 personnes maximum -
Réservation obligatoire sur le [site du PNR](#)
[\[ici\]](#) ou au 04 75 36 38 60**

Description : une balade dans les sous-bois à la recherche des champignons... comestibles ou non. La sortie doit permettre aux participant·es de reconnaître quelques champignons, mais aussi et surtout de mieux connaître leur biologie, leur rôle écologique fondamental, et comprendre où et comment ils poussent pour prendre la mesure de leur importance dans l'écosystème forestier. Et si nous trouvons les bons champignons, nous pourrions peut-être les goûter !

Longueur : 3 km / Dénivelé : 100 m / Durée : 3h00

Équipement : Chaussures de marche, vêtements adaptés aux conditions météo, casquette, lunettes de soleil, sac à dos avec 1 L d'eau minimum, en-cas, veste imperméable. Éventuellement des bâtons de marche.



PARC NATUREL RÉGIONAL
DES MONTS D'ARDECHE

Marche nordique

Dates et heure : Dimanches 24/09, 22/10 et 5/11
et les Jeudis 26/10, 16/11 de 9h30 à 12h

Lieu : Ailhon

Tarif : 15 € ; réduit : 8 € (bâtons fournis)

**Niveau assez facile - 15 personnes maximum -
Réservation obligatoire au 06 78 10 30 92**

Description : Avec cette activité aussi complète que le ski nordique et la natation, je vous propose de venir "planter le bâton" dans les règles de l'art pour ainsi en profiter pleinement dans la convivialité et la bonne humeur. Bâtons fournis !

Équipement : Chaussures de marche ou de type "trail", vêtements adaptés aux conditions météo, casquette, lunettes de soleil, sac à dos avec 1 L d'eau minimum, en-cas, veste imperméable.

Initiation à la marche afghane

Dates et heure : Dimanches 24/09, 22/10 et 5/11 et les Jeudis 26/10,
16/11 de 14h à 17h

Lieu : Vals-les-Bains

Tarif : 15 € ; réduit : 8 € (bâtons fournis)

**Niveau assez facile - 15 personnes maximum - Réservation obligatoire au
06 78 10 30 92**

Description : Tels des caravaniers afghans capables de marcher 700 km en 12 jours, je vous propose de vous initier, dans une moindre mesure, à cette technique de marche bonne pour le corps et l'esprit. Points de côté et autres inconforts ne seront que mauvais souvenirs...

Équipement : Chaussures de marche ou de type "trail", vêtements adaptés aux conditions météo, casquette, lunettes de soleil, sac à dos avec 1 L d'eau minimum, en-cas, veste imperméable.



Rand'aux châtaignes

Dates et heure : lundis 23/10 et 30/10 ; mercredis 25/10
et 1/11 ; vendredis 27/10 et 3/11, de 9h à 12h

Lieu : Saint-Pierre-de-Colombier

Tarif : 15 € ; réduit : 8 € (gants fournis)

**Niveau assez facile - 15 personnes maximum - Réservation obligatoire au
06 30 64 68 10**

Description : Lors de la balade, nous prendrons le temps d'admirer le paysage d'automne et les éléments qui le constituent pour mesurer toute l'importance de la châtaigneraie dans les Cévennes ardéchoises. Nous évoquerons l'histoire de cette culture, la biologie des châtaigniers et la biodiversité qui les entoure. Puis sera venu le moment de la récolte dans la châtaigneraie de votre guide pour emporter quelques châtaignes à la maison. Après l'effort, le réconfort, avec une dégustation de produits de la ferme.

Longueur : 3 km / Dénivelé : 150 m / Durée : 3h00

Équipement : Chaussures de marche, vêtements adaptés aux conditions météo, casquette, lunettes de soleil, sac à dos avec 1 L d'eau minimum, en-cas, veste imperméable, et un sac ou un panier pour les châtaignes.



PARC NATUREL RÉGIONAL
DES MONTS D'ARDECHE

Trucs et astuces du trappeur

Dates et heure : mercredis 11/10, 01/11, 15/11, 13/12
de 14h à 17h

Lieu : Jaujac

Tarif : 15 € ; réduit : 8 €

Niveau assez facile - 15 personnes maximum - Réservation obligatoire au 06 78 10 30 92

Description : Apprendre de façon ludique et conviviale les bases de la "débrouille en forêt". Savoir faire un feu, un abri, filtrer l'eau, s'orienter, et bien sûr reconnaître les plantes qui soignent et se mangent ! Séances adaptables pour tout type de public (enfants, centre de loisirs, adultes, séminaires) Rigolade garantie !!!

Équipement : Chaussures de marche, vêtements adaptés aux conditions météo, casquette, lunettes de soleil, sac à dos avec 1 L d'eau minimum, encas, veste imperméable.



PARC NATUREL RÉGIONAL
DES MONTS D'ARDECHE

Réveil vers le soleil

Dates et heure : Dimanches 05/11 et 10/12, de 6h à 9h

Lieu : Ailhon

Tarif : 15 € ; réduit : 8 €

Niveau assez facile - 15 personnes maximum - Réservation obligatoire au 06 78 10 30 92

Description : Quoi de mieux qu'une mise en corps matinale, et marcher doucement vers notre astre préféré ! Au programme : parler avec les oiseaux du moment, rencontre possible avec le monde animal de la nuit et plaisir d'assister au lever de soleil en mettant notre corps en éveil...

Longueur : 5 km / **Dénivelé :** 150 m / **Durée :** 3h00

Équipement : Chaussures de marche, vêtements adaptés aux conditions météo, casquette, lunettes de soleil, sac à dos avec 1 L d'eau minimum, encas, veste imperméable. Éventuellement des bâtons de marche.



PARC NATUREL RÉGIONAL
DES MONTS D'ARDECHE

