

SÉJOUR RANDONNÉE PÉDESTRE ACTIFS LIBÉRÉS

3 au 10 OCTOBRE 2026

MUROL (PUY DE DÔME)



DOSSIER DE PRÉSENTATION

FICHES INSCRIPTION



SOMMAIRE

Le mot de la Présidente de l'ASCEE 63

Plan de situation

Rejoindre MUROL

Attraits du département

Hébergement et Restauration

Vos interlocuteurs

Les circuits de randonnées

Visites et animations

Programme de la semaine

Annexes :

- La fiche d'inscription
- Engagement réciproque
- L'attestation du président de l'ASCE d'origine



LE MOT DE LA PRESIDENTE

ASCEE 63 Association Sportive, Culturelle et d'Entraide de l'Environnement du Puy-de-Dôme
Clermont-Ferrand,

Fiers d'avoir organisé plusieurs manifestations nationales, dont l'Assemblée Générale de la FNASCE en Avril, le Comité Directeur de l'ASCEE 63 est heureux de vous accueillir pour la 2^e fois en Auvergne dans le département du Puy-de-Dôme pour le séjour annuel de randonnées pédestres du samedi 3 au samedi 10 octobre 2026. Assurément, il vous laissera de beaux souvenirs. Vous serez hébergés au domaine du lac Chambon à MUROL, en pension complète où vous trouverez tout ce qu'il vous faut pour vous détendre après une journée de randonnée ainsi que goûter aux multiples plats régionaux.

Vous trouverez ci- dessous toutes les informations pratiques sur votre séjour dans notre département ainsi que les documents nécessaires à votre inscription.

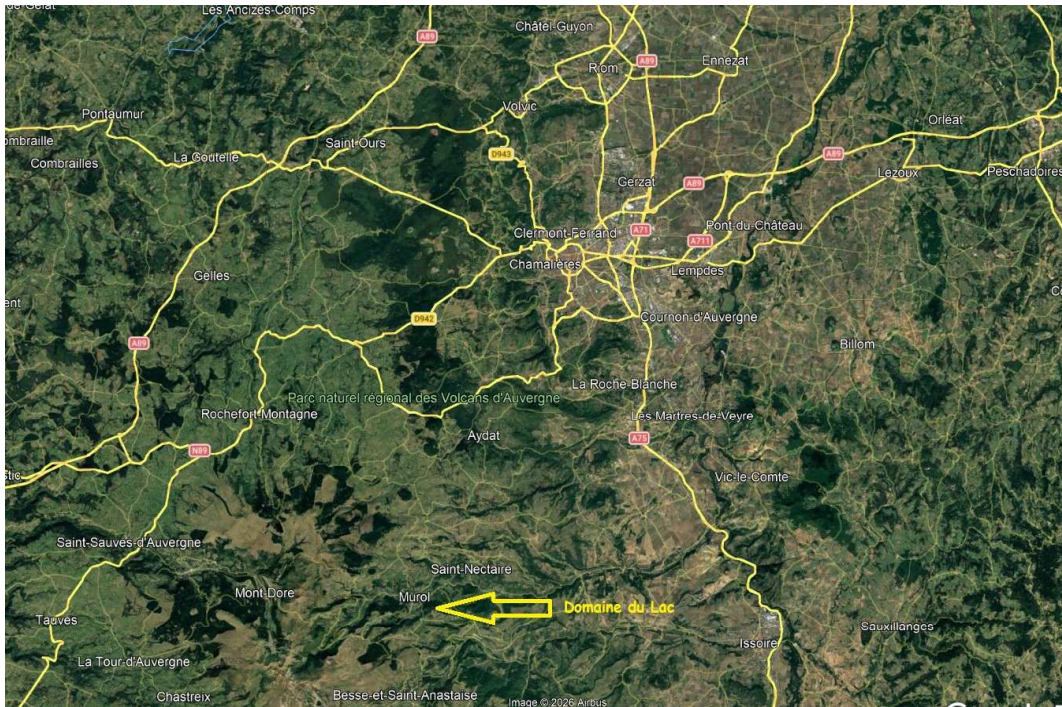
Tous ces documents sont à adresser à :

Philippe HENRY - 11 avenue Louis Aragon - 63200 RIOM

Dans l'attente de vous accueillir dans notre belle région où vous ne manquerez pas, nous en sommes sûrs, de revenir afin de la découvrir plus sereinement, recevez nos meilleures salutations ascéistes.

La Présidente de l'ASCEE 63
Ornella MIMY

PLANS DE SITUATION



REJOINDRE MUROL

Par la route

Arrivée par A89 en provenance de Bordeaux , Périgueux

- Après la barrière de péage de Gerzat suivre A 75 direction Montpellier
- A89 direction Lyon. Clermont-Ferrand.
- Sortie 25 le Mont Dore puis suivre la direction et rejoindre le Mont Dore,
- Au Mont Dore, suivre toujours la direction Issoire, Saint Nectaire.
- Au premier Giratoire après le lac Chambon, rendre la première sortie
- (complexe touristique, plage Murol) puis prendre à gauche juste avant le parking . Vous arrivez à l'entrée du « Domaine du Lac »

Arrivée par A71 en provenance de Paris, Orléans, Clermont-Ferrand)

- Après la barrière de péage de Gerzat suivre A 75 direction Montpellier
- A75 sortie 6 (Besse, Saint Nectaire)
- Suivre la direction Saint Nectaire puis Saint Nectaire, Murol .
- Après Murol et Le Marais 2 giratoires :
- Au premier prendre la deuxième sortie direction Chambon sur Lac
- Au deuxième prendre également la deuxième sortie (complexe touristique, plage Murol) puis prendre à gauche juste avant le parking . Vous arrivez à l'entrée du « Domaine du Lac ».

Arrivée par A89 en provenance Saint Etienne, Lyon)

- Après la barrière de péage des Martres d'Artière suivre A 75 direction Montpellier
- A75 sortie 6 (Besse, Saint Nectaire)
- Suivre la direction Saint Nectaire puis Saint Nectaire, Murol .
- Après Murol et Le Marais 2 giratoires :
- Au premier prendre la deuxième sortie direction Chambon sur Lac
- Au deuxième prendre également la deuxième sortie (complexe touristique, plage Murol) puis prendre à gauche juste avant le parking . Vous arrivez à l'entrée du « Domaine du Lac ».

Arrivée par A 75 en provenance de Montpellier, Aurillac, Aubenas.

- A75 sortie 14 (Issoire centre, Champeix, Besse, Saint Nectaire)
- Dans Issoire suivre une de ces trois directions si indiquées.
- Ensuite suivre la direction Besse, Saint Nectaire puis Saint Nectaire, Murol .
- Après Murol et Le Marais 2 giratoires :
- Au premier prendre la deuxième sortie direction Chambon sur Lac
- Au deuxième prendre également la deuxième sortie (complexe touristique, plage Murol) puis prendre à gauche juste avant le parking . Vous arrivez à l'entrée du « Domaine du Lac ».

Par le train : Gares les plus proches de Murol : Issoire , Clermont-Ferrand

Par avion : Aéroport d'Aulnat - Clermont-Ferrand)



ATTRAITES DU DEPARTEMENT DU PUY-DE-DÔME

Au sein de la région Auvergne-Rhône-Alpes, le département du Puy-de-Dôme est un puzzle naturel fondé sur sa géologie exceptionnelle. Deux parcs naturels régionaux, parmi les plus grands de France, enserrant son chef-lieu, Clermont-Ferrand. La capitale de l'Auvergne anime une aire métropolitaine en devenir, d'Issoire à Vichy où vivent plus de 400 000 habitants.

Son histoire géologique est marquée par le socle primaire, représenté par les crêtes du Forez à l'est, le massif du Livradois au sud est, séparé du précédent par la vallée de la Dore, le massif des Combrailles au nord ouest. Ce socle est surmonté à l'ouest par les massifs volcaniques du Cézallier, des Monts Dore et par la récente chaîne des Puy. Et au milieu, coule une rivière, l'Allier, premier affluent de la Loire.

Volcans jeunes, endormis, vieux, éteints... Dômes, puys, cônes, cratères, lacs, tourbières. Ici, richesse et diversité sont maîtres mots pour décrire des paysages uniques en Europe, c'est le règne de la nature à l'état pur. C'est dans les Monts Dore, nommés couramment Massif du Sancy, du nom de son sommet, toit du Massif central que nous avons choisi d'organiser cette semaine de randonnée 2026. Dans ce territoire gâté par la nature, au cœur du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne, vous apprécierez la variété des paysages préservés pour visiter notre patrimoine historique et goûter notre gastronomie auvergnate, été comme hiver.

En hiver, sur les pentes du Massif du Sancy, vous pratiquez le ski de descente dans les stations du Mont-Dore et de Super-Besse, sur un domaine relié d'environ 85 kilomètres de pistes. Chastreix-Sancy vous propose un environnement familial et 16 kilomètres de pistes de descente. Des itinéraires pour les randonnées en ski de fond, en raquettes ou à pied, promenades en traîneaux à chiens, vous permettent d'allier plaisir de la neige et amour de la nature, en vous faisant découvrir les richesses du territoire.

Amoureux de l'eau et de la nature, vous pouvez satisfaire vos passions. Les rivières sauvages et poissonneuses font le bonheur des pêcheurs. Les lacs aménagés se prêtent idéalement à la pratique d'activités nautiques : baignade, voile, canoë, planche à voile...

Vous profiterez de votre séjour en Sancy-Volcans pour retrouver forme, vitalité et santé en découvrant également les bienfaits des eaux thermales des stations de La Bourboule et du Mont-Dore. Soins et forfaits bien-être tels que : douches au jet, bains bouillonnants... vont vous relaxer. Le département du Puy-de-Dôme s'affirme fièrement comme l'un des premiers en matière de randonnée pédestre dans l'hexagone. Le randonneur emprunte des sentiers qui le mènent à la rencontre de la nature, de son histoire, de sa culture, et de son patrimoine. Avec 4 sentiers de grande randonnée (GR), et plus de 3 900 km de sentiers de petite randonnée balisés (PR), le Puy-de-Dôme, vous invite à vous enivrer sur ses chemins. Chaque jour vous partirez à la quête d'un nouveau Graal : là un lac véritable perle dans son écrin de verdure, ici une cascade au flot déferlant comme une corne d'abondance, plus loin une église romane où les pierres vous racontent leur histoire. Gravier les volcans de la chaîne des Puy ou du Sancy, parcourir les crêtes du Forez, marcher le long des lacs et des rives de la Sioule... vous vous retrouverez forcément au cœur d'une nature généreuse et insolite. La randonnée est un moment de bonheur à vivre et à partager, l'occasion de passer un séjour nature au cœur des volcans d'Auvergne !

HEBERGEMENT-RESTAURATION

Le séjour se déroulera au domaine du lac Chambon - Camping *** du 3 octobre au 10 octobre 2026 au bord du lac Chambon et au pied du massif du Sancy.



Photo : CEVEO

La prestation d'hébergement et de restauration comprend :

- La pension complète du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour :
 - Apéritif de bienvenue
 - $\frac{1}{4}$ l. de vin inclus par personne aux repas pris sur le village
 - Déjeuner sous forme de paniers repas
- Pendant toute la durée du séjour les repas sont pris au cours de plages horaires suivantes :
 - Petit Déjeuner entre 7h30 et 9h00
 - Déjeuner entre 12h et 13h30
 - Dîner entre 19h30 et 21h



- Hébergement en cottages: linge de lit, linge de toilette et ménage de fin de séjour compris
- Possibilité d'une chambre individuelle : supplément 20.00€ par nuit par personne



Photo : CEVEO

Equipements : Piscine couverte - Terrain de pétanque - Bibliothèque - Salle d'animation - Bar

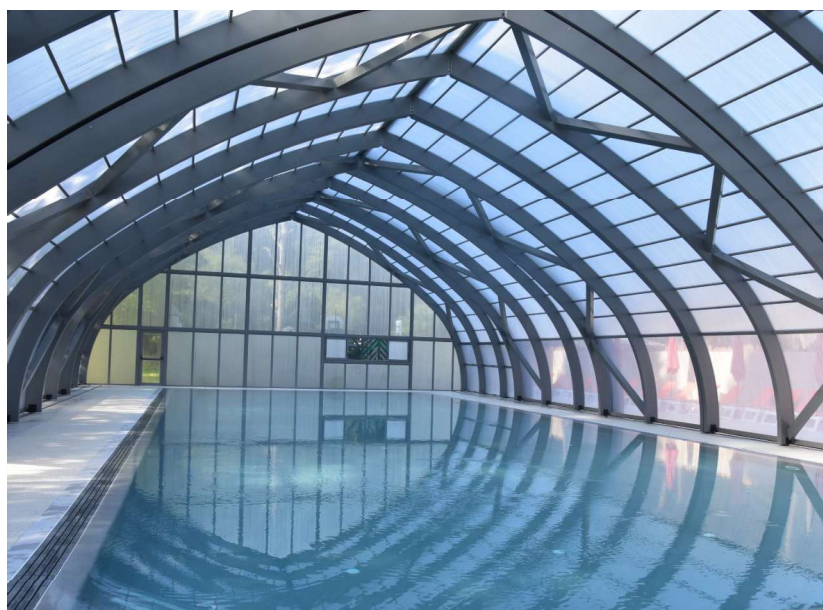


Photo : CEVEO



VOS INTERLOCUTEURS

Les interlocuteurs des randonneurs sont :

- l'ASCEE 63 représentée par sa présidente, Ornella MIMY
- les représentants du groupe pour le séjour :

Philippe HENRY,

Tél : 06 72 71 71 96

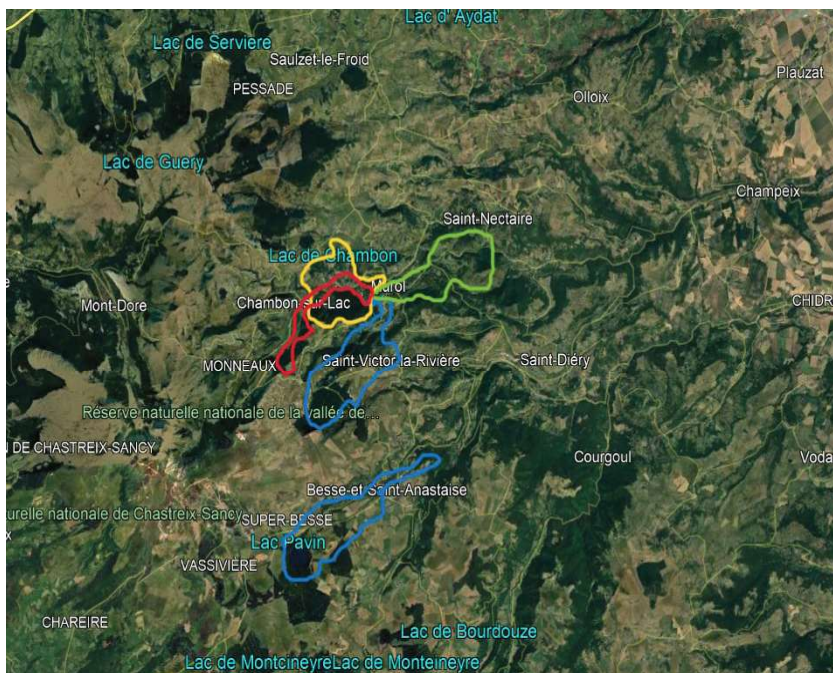
Courriel : philenry63@gmail.com

Marie Paule FLORET

Tél : 06 67 70 44 20

Courriel : maryflore.st-sat@wanadoo.fr

LES CIRCUITS DE RANDONNEES



Dans un souci de développement durable l'ASCEE 63 a fait le choix de privilégier les randonnées excluant le plus possible le recours aux véhicules motorisés.

Sur cinq randonnées programmées, quatre s'effectueront en boucle au départ du lieu de résidence, La cinquième sera au départ de Besse, petite bourgade distante d'à peine 10 kilomètres.

Les randonnées sont d'une distance de 16 à 19,1 km avec des dénivelés positifs compris entre 386 mètres et 517 mètres, Les altitudes varient entre 686 mètres et 1289 mètres.

Le choix de ne pas randonner au delà de cette altitude est également assumé compte tenu de la saison où les conditions météo peuvent déjà être difficiles.

L'ASCEE 63 se réserve le droit de modifier les parcours exposés dans ce document en fonction des conditions météo ou d'autres événements aléatoires. Il en est de même pour ce qui concerne l'ordre chronologiques des randonnées.



VISITES ET ANIMATIONS

Une journée de visites est prévue en milieu de semaine.

Visite du château de Murol.

Visite d'une ferme chez un producteur de Saint Nectaire.

Visite des Grottes de Jonas.

Les animations .

Trois soirées animées sont assurées par le prestataire du Domaine du lac Chambon ainsi que la soirée de clôture (soirée dansante).

Deux autres animations sont au programme :

Une soirée consacrée au volcanisme.

Une soirée récital de la chorale de l'ASCEE 63 - « les Poly'sons ».

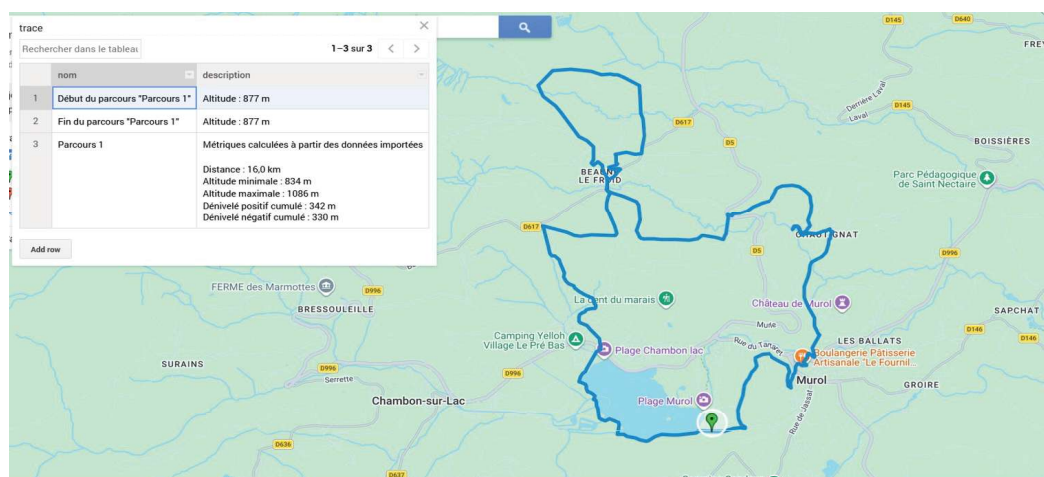
PROGRAMME DE LA SEMAINE

Samedi 3 octobre :

- Accueil des participants à partir de 14h
- Attribution des chambres
- Apéritif de bienvenue
- Repas
- Présentation du séjour et de la randonnée du lendemain

Dimanche 4 octobre :

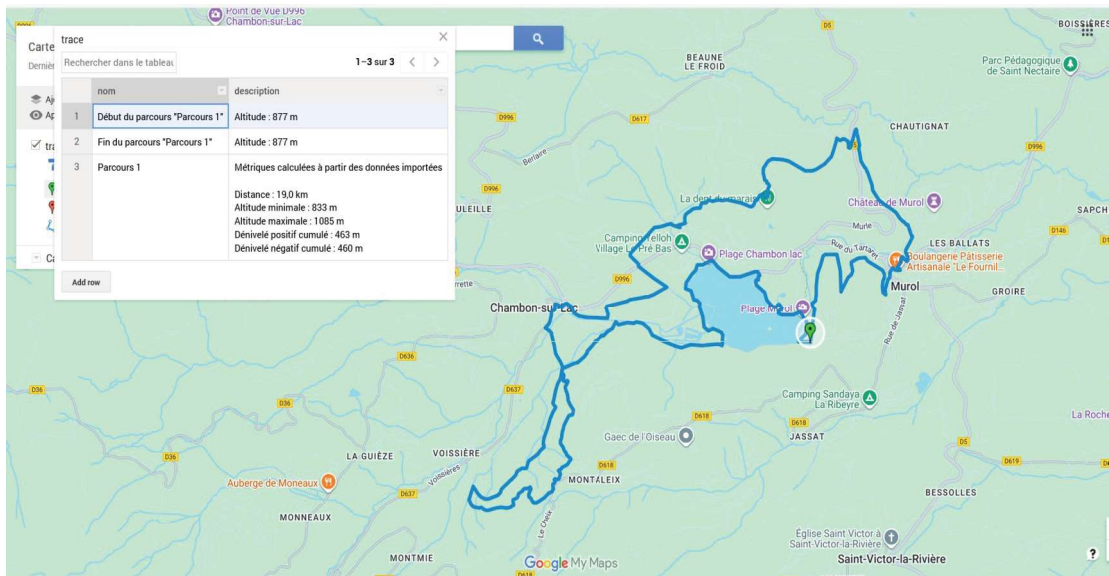
- Randonnée Lac Chambon - Beaune le froid



- Débriefing et présentation de la randonnée du lendemain
- Exposé sur le thème du volcanisme (intervenant Jean Michel Delaveau)
- Apéritif
- Repas

Lundi 5 octobre :

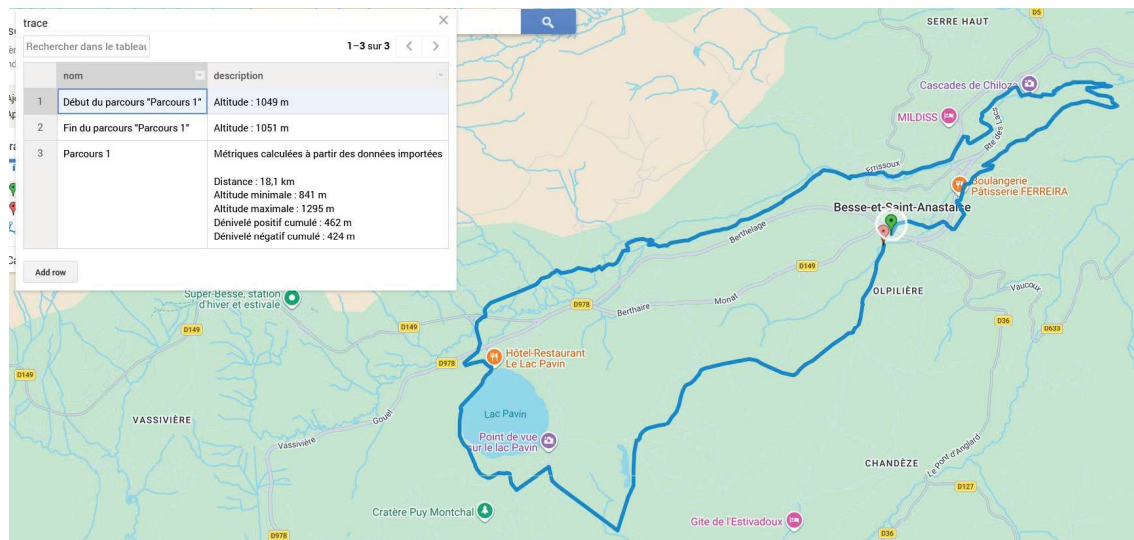
- Randonnée Chambon sur Lac - Dent du marais - Château de Murol



- Débriefing et présentation de la randonnée du lendemain
- Apéritif
- Repas
- Soirée : Animation Cevéo

Mardi 6 octobre :

- Randonnée Besse - Cascade de Chiloza - Lac Pavin



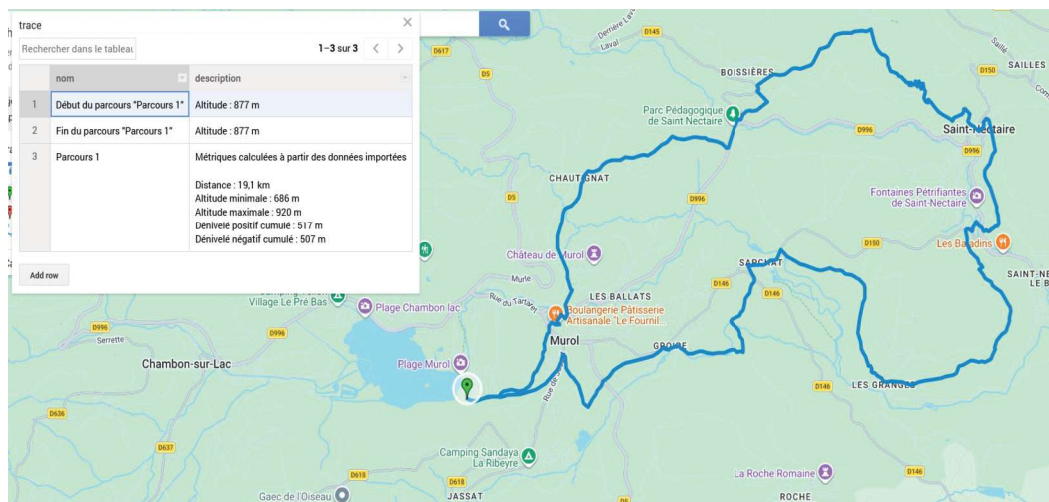
- Débriefing de la journée et présentation de la journée du lendemain
- Apéritif
- Repas
- Soirée : Animation Cévéo

Mercredi 7 octobre :

- Visite château de Muroi
- Visite du ferme - Production du Saint Nectaire
- Visite des grottes de Jonas
- Animation ASCEE 63 Chorale « les Polysons »
- Apéritif
- Soirée Truffade

Jeudi 8 octobre :

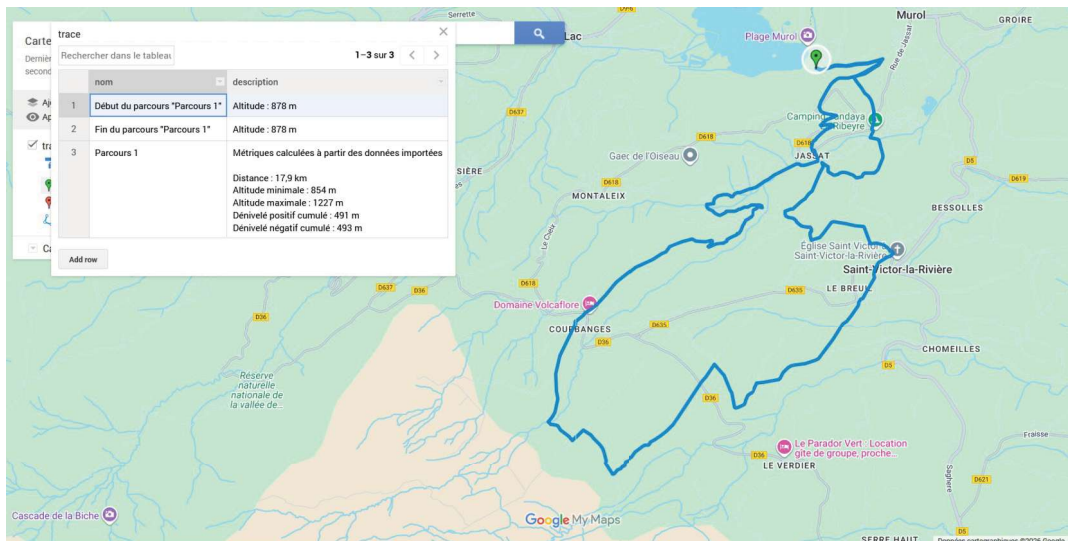
- Randonnée Saint Nectaire - les grottes de Chateauneuf



- Débriefing de la journée et présentation de la randonnée du lendemain
- Apéritif
- Repas
- Soirée : Animation Cévéo

Vendredi 9 octobre :

- Randonnée forêt de Courbanges - Saint Victor la Rivière



- Débriefing de la journée
- Apéritif
- Repas
- Soirée de clôture (soirée dansante)

Samedi 10 octobre :

- Libération des chambres après le petit Déjeuner
- Retour dans nos régions d'origine

ENGAGEMENT RECIPROQUE

séjour randonnée pédestre du 3 au 10 octobre 2026
A retourner impérativement avant le 30 mai 2026 (3 pages)

Esprit du séjour :

- Le séjour s'adresse uniquement à des retraités adhérents des ASCE, à jour de leur cotisation 2026.
- Priorité sera donnée lors des inscriptions aux adhérents ASCE issus de notre ministère, les extérieurs ne seront acceptés que si le quota d'inscrits n'est pas atteint, défini ci-après. Les retraités de l'ASCE63 ne seront pas prioritaires et leur candidature ne sera prise en compte que si le quota d'inscrits n'est pas atteint y compris en intégrant les extérieurs.
- Les animations principales sont constituées par des randonnées de niveau moyen, d'une distance variant de 14 à 20 km pour des dénivelés inférieurs à 600m.
- Le nombre de randonneurs retenus par Région sera limité au cinquième des participants, en recherchant un équilibre entre départements d'une même région.
- Le groupe est limité à 60 personnes (1 animateur pour 20 personnes maximum). Il est rappelé que tout participant s'engage à faire preuve de responsabilité envers lui-même et le groupe, pendant la durée du séjour, afin que ce séjour soit le plus agréable possible.

Engagement des candidats randonneurs :

Chaque randonneur s'engage sous sa propre responsabilité individuelle : il déclare sur l'honneur avoir l'expérience, la capacité physique et être entraîné à la pratique de la randonnée.

Documents à produire avant le 30 mai 2026:

- la fiche d'inscription remplie, accompagnée du règlement ;
- le présent engagement signé, valant son acceptation et son approbation ;
- l'attestation du Président de l'ASCE d'appartenance pour 2026 (exemplaire joint à faire compléter et signer).
- - un certificat médical ayant une validité de moins de 1 an à la date du 10 octobre 2026 portant la mention non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre (cf art L231-2 du code du sport et règlement de la FFRP ou la copie de la licence FFRP en vigueur pour les licenciés de cette fédération.

Équipements personnels spécifiques :

- Intégralité de l'équipement habituel à la pratique de la randonnée (chaussures de marche fermées, sac à dos, cape de pluie, gourde, vêtements adaptés aux conditions climatiques, gobelet, bâtons de marche, couverts, thermos, récipients solides et hermétiques si vous avez opté pour le panier repas du jour de départ...)
- Véhicule personnel : si le participant s'est déclaré volontaire pour le covoiturage, lors des déplacements liés aux randonnées, il atteste disposer des assurances adéquates et s'engage à utiliser son véhicule dans ce but tout au long du séjour.

1/3

Obligations de sécurité, consignes :

- Suivre et NON DÉPASSER pendant tout le circuit les accompagnateurs de la randonnée, sauf dispositions spéciales et décision prise par ces derniers.
- Ne pas quitter le groupe pour prendre des raccourcis ou changer d'itinéraire.
- Tout arrêt inopiné, en cas de nécessité, doit être signalé de manière explicite à l'animateur qui stoppera l'avancement du groupe. Nul ne doit s'isoler du groupe sans avoir obtenu l'accord verbal de l'animateur et signaler le point d'arrêt (bâtons, sac à dos...)
- Aucun animal de compagnie n'est toléré pendant les randonnées.
- Tout randonneur se doit de respecter le code de la Route, et de suivre, les instructions données par l'accompagnateur, notamment lors de marches sur route sous circulation et lors de traversées en zone urbaine.

Engagement de l'ASCE 63

S'assurer que les participants :

- ont retourné et signé la présente fiche ;
- ont fourni un certificat médical et que l'aptitude indiquée est bien la randonnée pédestre, ou bien que la copie de la licence FFRP est conforme.
- Vérifier que les candidats sont bien adhérents d'une ASCE et sont à jour de leur cotisation.
- Diffuser le programme des randonnées ainsi que les coordonnées des accompagnateurs.
- Encadrer les différents groupes par des accompagnateurs.

Engagement du représentant local :

- Avoir préalablement reconnu toutes les randonnées proposées.
- Présenter, pour chaque randonnée, la veille, lors d'un briefing le descriptif du circuit précisant les difficultés éventuelles .
- Disposer d'une trousse de 1er secours, des moyens de communication, des numéros d'urgence, des cartes des circuits.

En cochant ces cases :

- j'accepte le stockage et le traitement de mes données personnelles à des fins d'organisation du séjour de randonnées des retraités.

- je déclare avoir pris connaissance du présent document et déclare en accepter le contenu sans restriction. Vous avez la possibilité de demander la confirmation de l'effacement de ces données.

Pour cela veuillez en faire la demande explicite auprès de Philippe HENRY philenny63@gmail.com chargé du suivi des inscriptions.

Fait à

Le

Signature du participant
(préciser les noms et prénoms)
précédé de la mention lu et approuvé

L'ASCEE 63, La Présidente Ornella MIMY

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ornella Mimy', written in a cursive style.

3/3