

# Stage Rando/Pilates

## Juillet 2026

### Flore&senS

Madame, monsieur

Ce document a pour objectif de vous présenter le stage de 5 jours et 4 nuits pour cet été 2026 dans le PUY DE DÔME.

Après la Vanoise, la Lozère et le Jura, je continue à prendre beaucoup de plaisir à préparer ces stages de Rando/Pilates.

Je souhaite cette année, comme pour les deux derniers stages, vous proposer un stage « Clés en main » avec :

- Le logement
- La restauration en pension complète
- L'encadrement des randonnées par un accompagnateur moyenne montagne sur place pouvant nous faire profiter de sa connaissance du milieu.
- Et bien sûr les séances de Pilates, de stretching et de relaxation sur le lieu d'hébergement mais aussi en pleine nature pendant les randonnées.

Vous trouverez dans la suite de ce document les éléments relatifs à ce stage et si certaines questions ne trouvent pas de réponses n'hésitez pas à me le faire savoir.

J'espère vraiment que l'on pourra cette année encore profiter de cette belle opportunité de passer du bon temps à pratiquer et transpirer mais aussi à discuter, rigoler, bavarder, échanger....

Sportivement

Emilien





Dates :

Arrivée le **LUNDI 27 juillet** à partir de 16h

Départ le **VENDREDI 31 juillet** avant 11h



Lieu :

**TAUVES, Puy-de-Dôme.**



Effectif : 10 personnes minimum et 12 maximum



Prix : 480€ qui comprennent :

- L'hébergement en gîte avec lit personnel mais chambre partagée à 2.
- La pension complète du diner du lundi au petit déjeuner du vendredi.
- L'encadrement des randonnées par un accompagnateur.
- Les séances proposées par l'équipe Flore&senS (PILATES, Stretch, Relax,...)



Accès : TAUVES

<https://maps.app.goo.gl/z8bUxKEgScpJ62W48>



Hébergement :

Maison VINCENT et Gîte « Le Tilleul »





## Le Programme du stage :

### JOUR 1 / LUNDI 27 juillet :

- A partir de 16h : Arrivée au gîte, installation et prise de repère.
- 18h : Séance de stretching Post-transport avec mobilisation articulaire et mobilisation de colonne pour une bonne première soirée et une bonne première nuit.
- Repas
- Soirée : repos, convivialité.

### JOUR 2 / MARDI 28 juillet :

- 30 minutes Warm-Up de PILATES
- Petit déjeuner
- Randonnée en journée complète parmi les parcours présentés plus bas.  
Séances de Pilates en pleine nature durant la randonnée.
- En fonction de l'heure de retour et de l'énergie encore disponible une séance de stretching relaxation sera organisée avant ou après repas.

### JOUR 3 / MERCREDI 29 juillet :

- 30 minutes Warm-Up de PILATES
- Petit déjeuner
- Randonnée en journée complète parmi les parcours présentés plus bas.  
Séances de Pilates en pleine nature durant la randonnée.
- En fonction de l'heure de retour et de l'énergie encore disponible une séance de stretching relaxation sera organisée avant ou après repas.

### JOUR 4 / JEUDI 30 juillet :

- 30 minutes Warm-Up de PILATES
- Petit déjeuner
- Deux options à déterminer sur place :
  - o Randonnée en journée complète parmi les parcours présentés plus bas.
  - o Randonnée en grosse ½ journée parmi les parcours présentés plus bas. Puis Après midi avec une séance de PILATES complète sur le thème de la mobilité de la colonne vertébrale avec tous ses axes de mouvements simples et combinés.
- Soirée Relaxation au clair de lune, la tête dans les étoiles.

### JOUR 5 / VENDREDI 31 juillet :

- 30 minutes Warm-Up de PILATES
- Petit déjeuner
- Bilan du stage, rassemblement des affaires et fin du Stage.





Le descriptif des randonnées :

## LE PLATEAU DU GUERY

**Descriptif :**

Départ au pied de la Banne d'Ordanche (cheminée volcanique au dessus de La Bourboule) en sous-bois pour rejoindre le puy Gros avec vue magnifique sur la vallée de la haute dordogne et sur le puy de Sancy puis traversée des estives où pâturent les troupeaux de salers jusqu'au lac de Guery installé dans un surcreusement glacière remontée sur une coulée de lave avec vue sur les roches Tuilière et Sanadoire et enfin sur la Chaîne des Puys ,retour vers la banne d'Ordanche avec vue à 360°.

**Fiche technique :**

**Distance :** 15 km

**Dénivelé positif :** 600m

**Dénivelé négatif :** 440m



# VALLEE DE LA FONTAINE SALLEE

## Descriptif :

Départ du Roc de Courlande (près de Chastreix sancy) avec vue au loin sur les Monts du Cantal à son pied se trouvent les villages de Chastreix ,de La tour d'auvergne villages tout proche de Tauves, rejoindre le pied du puy de Sancy par le sentier des crêtes ,présence des chamois dans ces zones escarpées, possibilité de monter sur le Sancy puis de basculer sur la vallée glaciaire de la fontaine salée, encore sauvage car moins accessible.

Cette vallée est aussi une réserve naturelle.

Environ 15 mn en voiture de Tauves Rando de 14km 750m de dénivelé

## Fiche technique :

**Distance** : 14km

**Dénivelé positif** : 750m





## Au fil de l'eau « Les 3 lacs »

### Descriptif :

Départ du plus jeune lac d'Auvergne:le lac pavin (lac de cratère),montée au puy de Montchal tout proche, sa vue, son cratère, marche en sous-bois jusqu'aux estives qui donnent accès au lac de Montcineyre (lac de barrage) puis rejoindre lac de Bourdouze. Rando en milieu ouvert avec vue sur le massif volcanique du Cezalier.

### Fiche technique :

**Distance** : 19 km

**Dénivelé positif** : 500m



# Cascades et crêtes

## Descriptif :

Départ de la ville du Mont Dore, montée jusqu'à la Grande Cascade rejoindre le plateau où pâturent les moutons jusqu'au col de la croix St Robert, traversée sur les crêtes du Massif adventif (ensemble de volcans) pour rejoindre col de la Croix Morand puis retour vers le Mont Dore par les petites cascades du Queureuilh et Rossignolet (instant fraîcheur en fin de rando)

## Fiche technique :

**Distance** : 16 km

**Dénivelé positif** : 920 m

