



# ENTRAINEMENT SPORTIF ENTRE LACS ET VOLCANS **AU CHILI**

===== Du 11 au 21  
===== octobre 2025 =====



XX

SÉJOUR EXCLUSIF



# Sommaire

Présentation

Itinéraire

Programme

Hébergements

Informations pratiques

Notre offre



# Présentation

## Un séjour sportif au Chili : pourquoi et pour qui ?

Bienvenue au Chili, un pays où nature et aventure s'unissent pour offrir des expériences inoubliables ! **Ce séjour unique, conçu spécialement pour les coachs sportifs**, vous emmène au cœur de la région des lacs et des volcans, entre Pucón, Villarica, Puyehue et Puerto Varas.



Au programme : **randonnées volcaniques, entraînements en plein air, sports nautiques et récupération dans des sources thermales naturelles.**

Ce séjour est plus qu'une aventure sportive : c'est un moment pour apprendre, se réinventer et se connecter avec la nature. **Enrichissez votre approche d'entraînement avec des idées novatrices inspirées par ces paysages spectaculaires**, et repartez avec une nouvelle vision du coaching, prête à être partagée avec vos équipes et vos clients.

Préparez-vous pour une expérience inoubliable où passion, dépassement et découverte sont au rendez-vous.

# Présentation

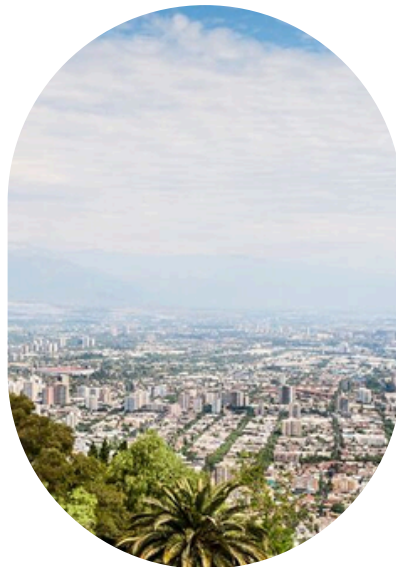
## *Un séjour sportif : pourquoi ?*

**S'entraîner en altitude**, comme dans les régions volcaniques du Chili, est une opportunité unique pour optimiser votre performance et votre endurance.

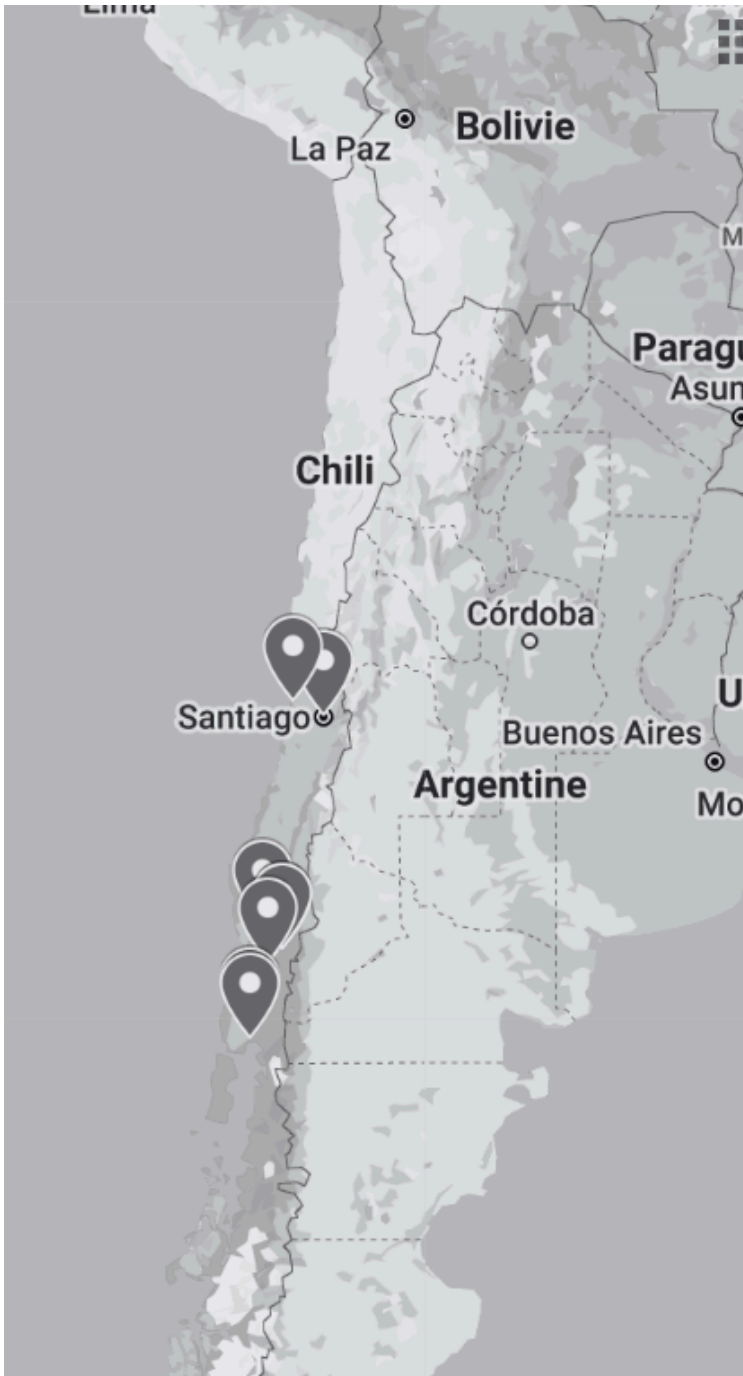
En altitude, la diminution de l'oxygène disponible (hypoxie) stimule votre corps à produire davantage de globules rouges, améliorant ainsi la capacité du sang à transporter l'oxygène. Cette adaptation physiologique renforce votre endurance cardiovasculaire et votre efficacité musculaire, des atouts essentiels pour les efforts prolongés.

De plus, **l'entraînement dans un environnement naturel exigeant, entre terrains volcaniques et paysages lacustres, sollicite à la fois votre corps et votre esprit**, favorisant le dépassement de vous-même et votre résilience mentale.

Une fois redescendu à des altitudes plus basses, vous bénéficiez d'une récupération améliorée et d'un potentiel de performance accru, rendant ce type de préparation particulièrement précieux pour vos compétitions ou vos défis physiques intenses.



# Itinéraire



# Programme

JOUR 1 - 11/10/2025 - SANTIAGO

Décollage de votre vol à destination de Santiago.

Vol de nuit



# Programme

## JOUR 2 - 12/10/2025 - SANTIAGO

Bienvenue au Chili !

Votre guide francophone vient vous chercher à l'aéroport de Santiago et vous conduit à votre hôtel.

En compagnie de votre guide privé, vous partez pour **une demi-journée de découverte de la capitale chilienne**, métropole nichée au pied des Andes et aux charmes inégalés.

*Bien qu'au fil des années Santiago soit devenue une ville moderne et animée, certains quartiers ont conservé tout leur charme romantique. De la très centrale Plaza de Armas aux rues colorées du quartier Bellavista en passant par la luxuriante colline Santa Lucia, vous en apprenez davantage sur la tumultueuse et fascinante histoire du Chili au gré de vos visites.*

Dîner inclus à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel Cumbres Lastarria \*\*\*\* en chambre supérieure

*Inclus: transfert arrivée avec guide francophone, entrée(s) site(s) mentionné(s) dans le programme, excursion (privée), guide francophone, transport privé, chambre & petit-déjeuner, dîner (hors boissons)*



# Programme

## JOUR 3 - 13/10/25 - SANTIAGO & PUCON

Votre chauffeur vient vous chercher à votre hôtel pour vous conduire à l'aéroport de Santiago.

**Vol domestique de Santiago à Temuco (environ 1h30, vol inclus).**

Accueil à l'aéroport de Temuco et transfert privé vers Pucón (environ 1h30 de route).

**Ça y est, vous êtes dans la région des lacs et des volcans, ça ne fait plus de doute.** Sur la route, vous apercevez le volcan Llaima et vous vous trouvez maintenant face au volcan Villarrica, cône parfait.

Déjeuner en route (libre).

Dans l'après-midi, petit tour des **thermes de la région.**

Dîner à l'hôtel.

Nuit à Elementos Eco Lodge \*\*\* en chambre standard

*Inclus: transport privé, taxes d'aéroport, vol intérieur, chambre & petit-déjeuner, dîner*





# Programme

## JOUR 4 - 14/10/25 - PUCON A VELO

Le secteur Quetrupillan se situe entre les volcans Villarica et Mocho, considéré comme la plus belle partie du parc national Villarica. On y trouve quelques-uns des plus vieux arbres comme les hêtres de Terre de Feu, les raulis et les magnifiques araucarias.

L'excursion se fait jusqu'à 1 305 mètres d'altitude. Vous pouvez aussi continuer sur 3,3 kilomètres jusqu'au glacier Pichillancahue sur les versants du volcan Mocho. Commence alors une magnifique descente à travers le parc national, partant de la Cuenca de Coñaripe pour arriver au lac Calafquén.

Déjeuner libre.

**Activité d'une journée de 9h à 17h. 42 km de vélo dont 8 km de pure montée.**

Dîner à l'hôtel.

Nuit à Elementos Eco Lodge \*\*\* en chambre standard.

*Inclus: location de matériel, guide local, transport privé, chambre & petit-déjeuner, dîner.*



# Programme

## JOUR 5 - 15/10/25 - ASCENSION DU VILLARRICA

**06h30** : RDV pour récupérer votre **matériel pour l'ascension du Volcan Villarrica**, l'un des volcans les plus actifs du Chili.

**07h00** : Départ de Pucón pour aller vers la base du volcan à 1 400 m d'altitude.

**09h00** : Début de l'ascension par une randonnée de 4-5h jusqu'au sommet du volcan Villarrica (2 847 m). De là, vous appréciez la vue sur les 8 volcans environnants, vous pouvez aussi observer les lacs qui composent cette région.

**15h00** : Descente vers la base à travers les toboggans de glace.

Retour à Pucón en véhicule.

*Note : Excursion soumise aux conditions météorologiques.*

Départ de Pucón, vous parcourez un chemin entre montagnes et magnifiques vues sur le volcan Villarrica jusqu'à atteindre **les thermes Los Pozones**, où l'air frais et le son de la rivière vous font sentir partie intégrante de cet écosystème, immergé dans un environnement naturel et entouré de forêts d'araucarias et de végétation luxuriante. Se plonger dans les eaux thermales ou curatives vous invite à profiter mentalement et physiquement de cet espace de connexion avec la nature et de soins personnels. Petite marche de 10 minutes en pentes pour accéder aux piscines.

Dîner à l'hôtel.

Nuit à Elementos Eco Lodge \*\*\* en chambre standard.

*Inclus: location de matériel, guide de montagne, entrée(s) site(s) mentionné(s) dans le programme, excursion (privée), déjeuner lunch-box, guide francophone, transport privé, chambre & petit-déjeuner, dîner*



# Programme

## JOUR 6 - 16/10/25 - PUCON RAFTING

Départ dans la matinée de votre hôtel en direction du Rio Liucura.

Arrivée sur le site, explications de votre guide et instructions sur l'usage des rafting; **vous enfilez votre combinaisons, c'est parti pour l'aventure !**

Durant la descente, stop aux chutes de Carileufu pour une petite collation.

Vous êtes accompagné par un guide certifié de rafting ainsi qu'un guide francophone.

*Note : 3h00 d'excursion dont 2h00 d'activité.*

Retour à Pucon à l'heure du déjeuner.

L'après-midi, départ pour prendre la direction du **Lac Caburgua** avant de bifurquer vers le **Parc National Huerquehue** pour une **journée de marche** entre les araucarias, l'arbre endémique de la région, et les lagunes.

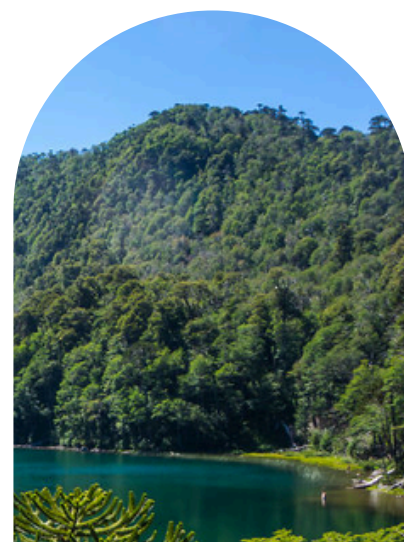
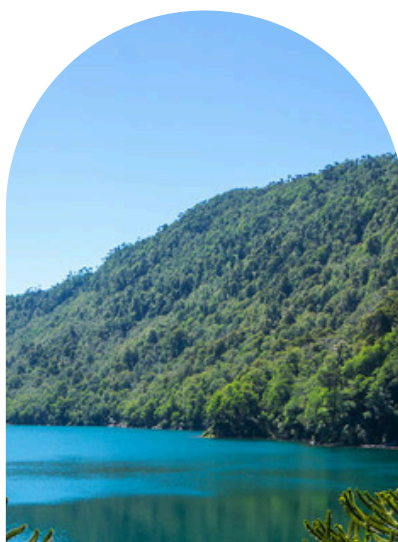
Plusieurs randonnées sont possibles, notamment :

- Los Lagos - 13 km / 6h00 / Niveau moyen
- Quinchol - 5 km / 3h00 / Niveau moyen
- San Sebastián - 13 km / 8h00 / Niveau difficile

Dîner à l'hôtel.

Nuit à Elementos Eco Lodge \*\*\* en chambre standard.

*Inclus: excursion (service groupé), guide local, transport privé, déjeuner lunch-box, assurance, chambre & petit-déjeuner, dîner*



# Programme

## JOUR 7 - 17/10/25 - PUCON / PUYEHUE

C'est la route Interlagos qui s'offre à vous aujourd'hui.

Une belle alternative qui permet de faire le tour des lacs, comme celui de Ranco et descendre vers le Sud pour aller dormir entre le lac Puyehue et Rupanco.

Aujourd'hui, votre guide vous emmène **pour une randonnée à la découverte du lago Constanca** ;

*C'est un grand lac situé au sommet de la chaîne de montagnes des Andes dans le parc national de Puyehue. Malgré l'accès facile qu'offre le Paso Cardenal Samoré, ce lac reste très peu visité. Le paysage autour du lago Constanca a subi des changements radicaux après l'éruption de 2011 du Cordon Caulle, détruisant les forêts qui l'entourent et couvrant ses rives de millions de tonnes de cendres volcaniques. Le paysage étrange et lunaire de cette route offre le contraste des champs de cendres arides et forêts abondantes qui tente petit à petit de repeupler ce secteur.*

Difficulté : modérée

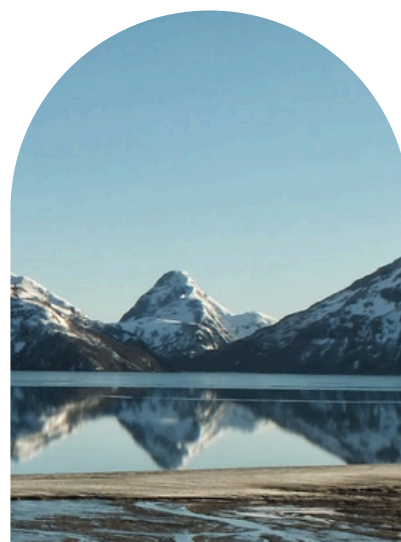
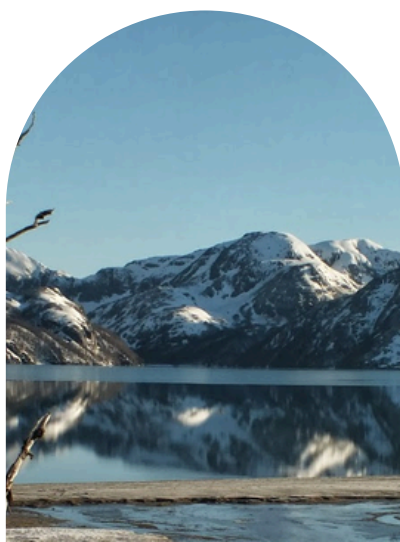
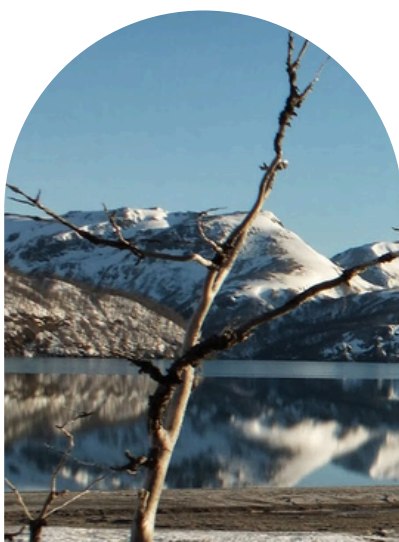
Temps de marche : environ 06h00 (15 km aller retour)

Dénivelé : +/- 350 mètres

Dîner au lodge.

Nuit au Lodge El Taique \*\*\*.

*Inclus: guide francophone, transport privé, chambre & petit-déjeuner, dîner*



# Programme

## JOUR 8 - 18/10/25 - PUYEHUE / PUERTO VARAS

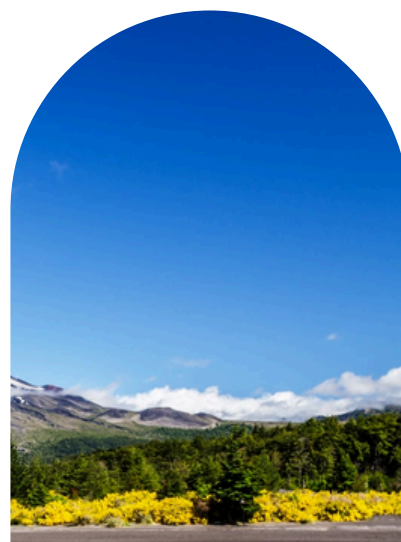
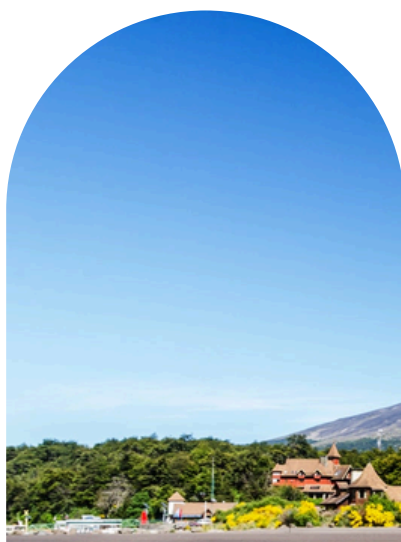
Nouvelle journée dans la région des Lacs et des Volcans. Cap au sud vers Puerto Varas, charmante petite ville aux airs bavarois sur les bords du Lac Llanquihue, d'où l'on peut admirer, les jours dégagés, l'imposant volcan Osorno.

**Faites le tour du lac Llanquihue** par le côté des Chutes Petrohué.

Dîner à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel Cumbres Puerto Varas \*\*\*\* en chambre standard.

*Inclus: guide francophone, transport privé, chambre & petit-déjeuner, dîner*



# Programme

## JOUR 9 - 19/10/25 - PUERTO VARAS

Aujourd'hui, partez avec votre guide jusqu'au centre de ski du **volcan Osorno**.  
Admirez un magnifique panorama sur les alentours : les nombreux volcans et le lac Llanquihue, troisième plus grand lac d'Amérique du sud.

Poursuite du tour **par une randonnée à 1 200 mètres d'altitude** au sein du Parc National Vicente Perez Rosales. C'est le plus ancien parc national du Chili, il possède une faune et une flore très riche que vous pouvez découvrir lors de votre balade.

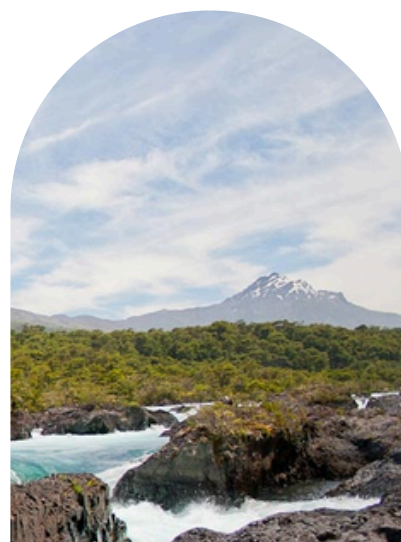
Déjeuner libre.

Retour à Puerto Varas.

Dîner à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel Cumbres Puerto Varas \*\*\*\* en chambre standard.

*Inclus: entrée(s) site(s) mentionné(s) dans le programme, guide francophone, transport privé, chambre & petit-déjeuner, dîner*



# Programme

## JOUR 10 - 20/10/25 - PUERTO VARAS / SANTIAGO

Votre chauffeur vient vous chercher à votre hôtel et vous conduit jusqu'à l'aéroport El Tepual de Puerto Montt.

Vol domestique de Puerto Montt à Santiago (environ 1h30, vol inclus).  
Déjeuner libre.

Votre guide francophone vient vous chercher à l'aéroport de Santiago et vous conduit à votre hôtel.

Dîner inclus à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel Cumbres Lastarria \*\*\*\* en chambre supérieure.

*Inclus: transfert départ, taxes d'aéroport, vol intérieur, transfert arrivée avec guide francophone, chambre & petit-déjeuner, dîner (hors boissons)*

## JOUR 11 - 21/10/25 - RETOUR EN FRANCE

Votre chauffeur vient vous chercher à votre hôtel pour vous conduire à l'aéroport de Santiago.  
**Le moment est venu de dire au revoir au Chili, des souvenirs inoubliables et de sublimes paysages plein la tête... et l'appareil photo !**

*Inclus: transfert départ*

Arrivée en France le 23/10/2025



# Vos hébergements

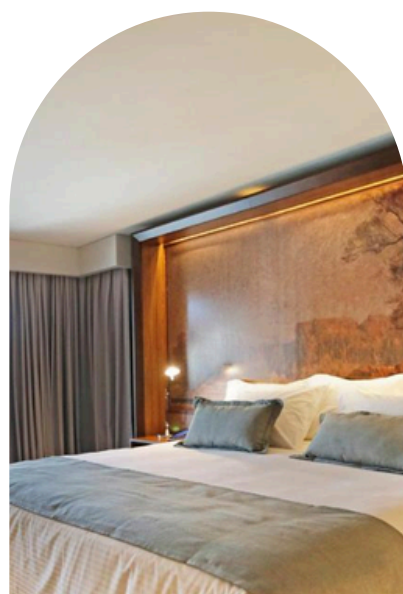
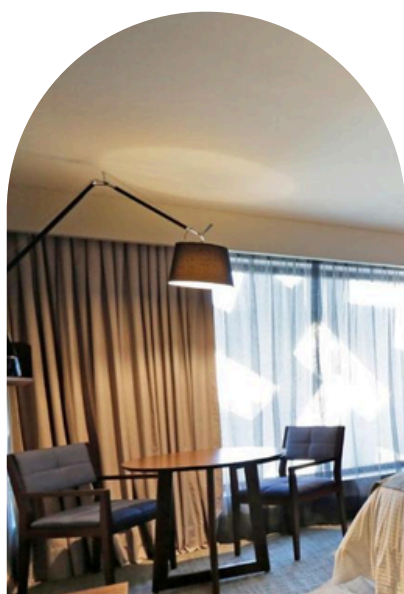


## A Santiago - Cumbres Lastarria 4\*

L'hôtel Cumbres Lastarria s'illustre par sa façade au design urbain, contrastant avec l'architecture coloniale du quartier bohème de Lastarria. Moderne et sophistiqué, cet hôtel de luxe se situe en plein cœur de Santiago, à quelques pas des principaux centres d'intérêt de la capitale chilienne.

Les chambres au style épuré arborent une touche baroque avec leurs immenses peintures retraçant l'histoire du Chili.

Depuis le restaurant situé au huitième étage vous disposez d'une vue panoramique sur tout le quartier. Pour prendre un peu plus de hauteur, rendez-vous sur le toit terrasse avec sa piscine climatisée depuis laquelle vous pouvez admirer la cordillère des Andes.





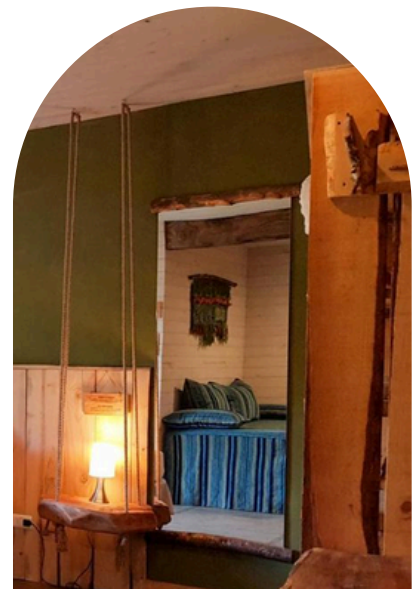
# Vos hébergements



## A Pucón - Elementos Eco-Lodge 3\*

L'Elementos Eco-Lodge à Pucón est un véritable havre de paix niché au pied du majestueux volcan Villarrica, offrant des vues spectaculaires sur la nature environnante. Ce lodge écoresponsable allie confort moderne et respect de l'environnement, avec ces 8 chambres spacieuses, lumineuses et un design épuré. Entouré de forêts, de lacs et de montagnes, il propose des activités de plein air, un spa pour la récupération et une cuisine locale savoureuse.

Un lieu idéal pour allier performance sportive et détente, au cœur d'un paysage à couper le souffle.



# Vos hébergements

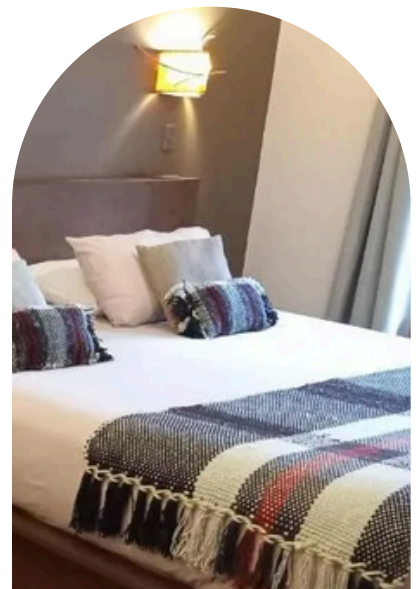
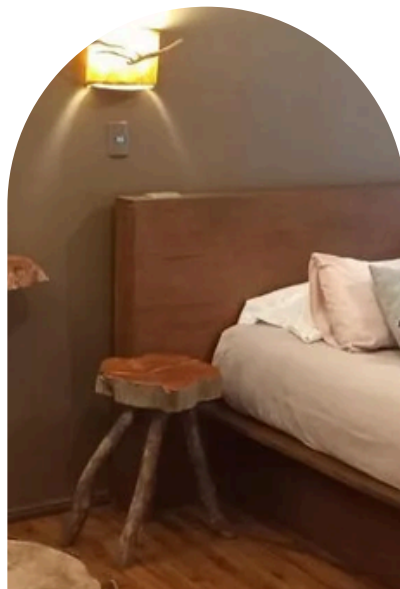
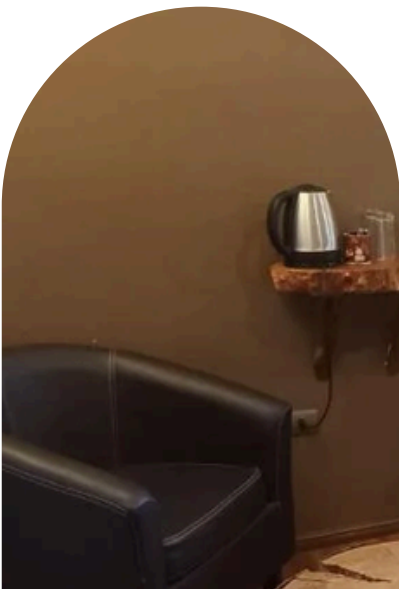


## A Puyehue - Lodge El Taique 3\*

Le Lodge El Taique à Puyehue est un refuge idyllique niché au cœur des montagnes et des forêts chiliennes.

Avec ses 5 chambres confortables et une vue imprenable sur les paysages sauvages, ce lodge écoresponsable offre un cadre parfait pour se ressourcer.

Après une journée d'aventure, détendez-vous au spa, profitez des sentiers environnants et savourez une cuisine locale raffinée.



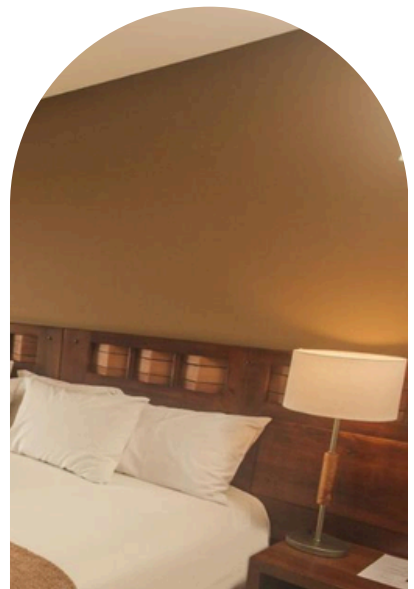
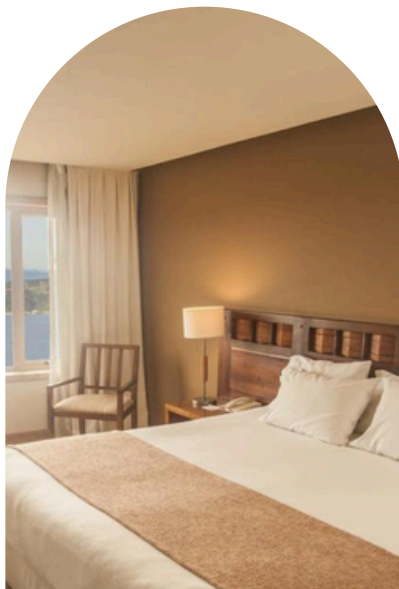
# Vos hébergements



## A Puerto Varas - Hôtel Cumbres 4\*

L'Hôtel Cumbres Puerto Varas est un véritable écrin de luxe face au lac Llanquihue et au volcan Osorno.

Avec ses chambres élégantes offrant des vues spectaculaires, un spa raffiné et une cuisine gastronomique, il allie confort et immersion dans la nature. Idéalement situé pour des activités de plein air, cet hôtel vous invite à vivre une expérience inoubliable alliant détente, aventure et beauté sauvage de la Patagonie chilienne.



# Infos pratiques

## FORMALITÉS

Un passeport en cours de validité est obligatoire pour entrer au Chili. En arrivant sur le territoire chilien, les autorités locales (PDI) remettent une « Tarjeta Unica Migratoria ». La conserver pendant tout le séjour. Elle sera exigée à la sortie du pays.

Avant votre départ, vérifiez auprès de l'ambassade ou du consulat les formalités nécessaires à l'entrée et au séjour dans le pays de destination.

## DÉCALAGE HORAIRE

Le Chili a un décalage horaire de -5 heures par rapport à la France métropolitaine.

## CLIMAT

En octobre, le Chili connaît le début du printemps, avec des conditions climatiques variées en fonction de la région. Dans le nord, le climat est désertique, tandis que dans le centre (Santiago), les températures sont modérées. Au sud, les températures sont plus fraîches, souvent pluvieuses, et le climat peut être assez instable. En résumé, octobre est un mois agréable pour voyager, avec des températures douces dans la majeure partie du pays, mais des différences notables entre le nord et le sud.

## DIVERS

**Monnaie** : Au Chili, la monnaie nationale est le peso chilien. 1 € = env. 1000 CLP en octobre 2023.

*Vous pourrez vous procurer des pesos chiliens à votre arrivée à Santiago, à l'aéroport, en retirant directement des pesos avec votre carte bancaire (visa ou MasterCard) au distributeur. Attendez-vous à une commission à chaque retrait).*

**Langue** : l'Espagnol

**Prises électriques** : type C et L, fonctionnant sur du 220V. Un adaptateur sera nécessaire pour utiliser les fiches L.

## SANTÉ

Aucun vaccin spécifique n'est requis pour voyager au Chili.

Cependant, il est recommandé de vérifier que vos vaccins habituels sont à jour.

# Notre Offre

## CETTE OFFRE COMPREND :

La gestion et réservation du séjour par l'agence WELLNESS VOYAGES

Le transfert depuis aéroport (*sur la base de la réservation du vol Air France*)

9 nuits en chambre double/twin + petit-déjeuner et taxes de séjour

Les déjeuners et dîners mentionnés dans le programme

L'encadrement par un guide francophone tout au long du séjour

Les activités mentionnées dans le programme ainsi que les transferts nécessaires

Les vols intérieurs

L'assurance assistance rapatriement

## LE PRIX NE COMPREND PAS :

Les vols internationaux au départ de Paris (programme basé sur le vol Air France)

Le transfert depuis l'aéroport en cas de vol différent

Les repas indiqués comme libre dans le programme (comptez 10 à 20€ par repas) et les boissons

L'assurance annulation

Le supplément chambre individuelle (nous consulter)

**3 340 €** par personne

Tarif valable pour un départ du 11/10/25 au 21/10/25, sur la base de 12 participants.

Sous réserve de disponibilité à la réservation.

Tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits.







wellness  
voyages



*Contactez-nous !*

---

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :

+33 (0)6 75 68 50 57 - [contact@wellness-voyages.com](mailto:contact@wellness-voyages.com)

+33 (0)6 74 16 52 73 - [manon@wellness-voyages.com](mailto:manon@wellness-voyages.com)

[www.wellness-voyages.com](http://www.wellness-voyages.com)