



Loisirs et Solidarité des Retraités de l'Aude

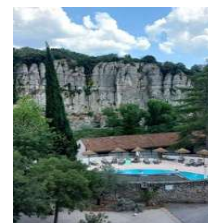


DOMAINE LOU CAPITELLE & SPA à VOGÜE en ARDECHE



Compte-rendu du séjour SEV « BIEN VIEILLIR ET BIEN-ÊTRE » DU 25 MAI AU 1^{ER} JUIN 2026

***Lundi 25 Mai 2026, 16 participants** sont partis avec 2 minibus, conduits par François, Lucette, Alain, Fredi et Gérard. Ce village vacances Lou Capitelle & Spa est situé en Ardèche méridionale, dans un cadre naturel d'une géologie remarquable, les pieds dans l'eau au bord de l'Ardèche et au calme !



***BIEN VIEILLIR / CULTURE** : avec des découvertes :

1) Visite pédestre du village de **VOGÜÉ** classé **village de caractère** parmi les **Plus Beaux Villages de France**, et son **château** d'origine médiévale, vu depuis l'extérieur, immense et protecteur avec ses 4 tours d'angle.



2) Journée en bus, direction les **Gorges de l'Ardèche : le PONT d'ARC**, véritable œuvre d'art sculptée par la nature. Cette arche naturelle s'est formée il y a plus de 100 000 ans, sous l'action patiente de la rivière Ardèche qui, en creusant la roche calcaire, a fini par percer la falaise et créer ce pont majestueux.



Repas au **restaurant Bellevue** qui nous offrait la vue sur **Aiguèze** que nous allions découvrir l'après-midi.



3) **AIGUÈZE**, village médiéval avec des témoins de cette époque : la **tour sarrasine**, le **donjon**, le **chemin de ronde du Castelas**, avec une vue à couper le souffle sur **l'Ardèche**.



4) BALAZUC, village de caractère classé également parmi les Plus Beaux Villages de France, sentinelle médiévale suspendue au-dessus de l'Ardèche, accrochée à sa falaise calcaire, avec de beaux vestiges romans. Oui ça valait le coup de monter au clocher et de profiter de la vue magnifique sur le pont et la vallée de l'Ardèche ! Photos souvenirs en rafales !



qui jetait des sorts, des

fachines !

5) ANTRAIGUES sur VOLANE :

L'espace culturel de la **Maison Jean**



Ferrat sur la place principale (place de la Résistance) perpétue la mémoire de l'artiste avec spectacles, expositions et rencontres pour transmettre l'œuvre et les convictions humanistes du poète-chanteur disparu. Un petit tour dans ce village avec ses ruelles pavées témoigne d'un héritage volcanique au-dessus de la vallée de la Volane. Beaucoup de têtes sculptées dans la lave sont incrustées dans les murs des maisons, disséminées un peu partout, pouvant être un jeu pour les dénicher. Nous avons découvert que l'art de la dentelle et du tissage étaient aussi présents dans ce village !



***BIEN VIEILLIR / DÉTENTE AQUATIQUE** : piscine balnéo de Lou Capitelle, chauffée à + de 30°, jets hydromassants, bulles, pour le dos, le cou, les



cuisses, les mollets, les pieds, une vraie détente ! Sans oublier les transats au bord de l'Ardèche, après trempette des pieds et grande baignade pour d'autres !



***BIEN VIEILLIR / BALADES, SANTÉ, PLAISIR** : balades pédestres :

1) D'abord, découverte œnologique à La PETITE CAVE pour goûter 4 cépages ardéchois. Mais **Gilberte a aussi trouvé**



sur une étagère du caveau, une bouteille de vin d'Occitanie **marquée « Casque à Pointe » de BARBAIRA son village !**



2) Puis balade gourmande jusqu'à la NOUGATERIE Le GENÊT d'OR, fabrique artisanale de nougats tendres et confiseries maison utilisant au maximum des matières premières Ardéchoises, sans colorant ni arôme de synthèse. Cet artisan nougatier a reçu un certificat de qualification professionnelle de pâtisserie artisanale. On a goûté beaucoup de nougats avec toutes sortes d'épices et parfums. A l'aller et au retour, nous sommes passés sur un pont qui donnait le vertige à certains, mais Michou un accompagnateur de Lou Capitelle était là pour rassurer en donnant le bras ! Et Alain nous a aidés à traverser la route avec un signal d'agent de la circulation drôle et acrobatique !



3) On continue à se faire du bien avec le miel et ses bienfaits !

Pierre Gastaud apiculteur à Vogüé nous précise les modalités pour



récolter un bon miel qui peut se conserver très longtemps, même 100 ans disent certains, surtout si l'apiculteur attend patiemment que les abeilles aient terminé leur miel en les laissant ventiler les alvéoles pour enlever l'eau contenue, et les laisser recouvrir les alvéoles d'une fine couche de cire pour assurer la conservation ! On a eu envie de passer commande : Anne-Marie a bien géré la liste des acheteurs, et nous avons récupéré nos pots de miel de Vogüé avant notre départ ! Vin, nougats, miel, la valise va être lourde, les minibus seront pleins, mais quel plaisir pour nous et pour offrir !

***BIEN VIEILLIR / CONVIVIALITÉ, APÉROS, SPECTACLES**

Associer un moment de convivialité autour d'un verre, de tapas ou de planches à partager avant une soirée cabaret ! On a été choyés au Domaine Lou Capitelle avec des plateaux de charcuterie et fromages de l'Ardèche offerts en apéro, et même des assiettes de moules délicieuses presque à la façon de Yves à Camplong ! Puis les animateurs /chanteurs ont essayé d'électrifier les soirées «Cabaret » en plein air, malgré les nuées de moucherons et moustiques



attirés par les éclairages autour d'eux.

Heureusement, en salle sans moustique, Jean-Michel Aubert humoriste ventriloque était très agréable !

Nous avons même évité la chaleur un après-midi à pied dans Vogüé : Yann nous a fait revivre les rues du village à travers sa balade contée, dans une salle, assis au frais, avec aussi un Yann ventriloque !



Et pour entretenir le physique et le moral, on a dansé pour la dernière soirée, madison, cha cha, paso, twist, jerk et rock !



Résultat :

VIEILLIR ET BIEN-ÊTRE
ONT BIEN RIMÉ
AVEC CE SÉJOUR SEV
À VOGÜÉ !

C'est fou
ce qu'on peut faire
avec LSR !

Compte-rendu de Lucette Pagès