



La semaine Sport / Sport-santé / Tourisme



SEMAINE P.A.P.S.E 2026

PARCOURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ÉTALONNÉS



2026



*Grâce à la FNSMR, venez bouger pour votre santé
du 19 au 26 septembre à Meyrignac-l'Église (19)*



Avec le soutien de

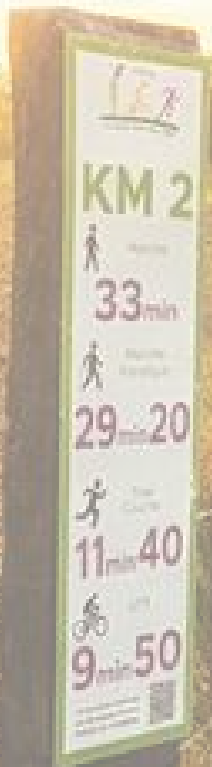


agence nationale
de la cohésion
des territoires



Sommaire

1. Qu'est ce qu'un PAPSE ? En quoi consiste la semaine PAPSE ?
2. La semaine PAPSE 2026
 - a. Quand/Où se déroule la semaine PAPSE 2026 ?
 - b. Quel est le programme général ?
3. Comment venir/se loger pour la semaine ?
4. Quelle est la restauration ?
5. Détail du programme
6. Quels tarifs et comment s'inscrire ?
7. FAQ
8. Infos et contacts





Qu'est ce qu'un PAPSE ?

En quoi consiste la semaine PAPSE ?

Qu'est ce qu'un PAPSE ?

PAPSE est l'acronyme pour **P**arcours d'**A**ctivités **P**hysiques et **S**portives **É**talonnés. Ces parcours de pleine nature d'une dizaine de kilomètres s'effectuent en marche, marche nordique, vtt ou trail. Ils présentent la spécificité d'être balisés et étalonnés tous les kilomètres d'un temps de passage intermédiaire en fonction de la pratique sportive.



Le PAPSE est un moyen de découvrir un lieu, ses environs tout en offrant la possibilité d'évaluer sa progression, dès son premier passage grâce à l'étalonnage donné tous les kilomètres.



En quoi consiste la semaine PAPSE ?



Proposée par la FNSMR, la semaine PAPSE est un séjour sportif à **destination des clubs de la Fédération**. Nous vous invitons à une semaine d'activités sportives encadrées, avec un programme à la carte, où les matinées sont consacrées à la **découverte des parcours PAPSE** et l'après-midi à la **découverte d'activités sportives ou culturelles**.

Le principe est simple, bouger pour sa santé tout en prenant du plaisir à partager des moments conviviaux.

Le public

Ce séjour est **ouvert à tous les licencié(e)s de + de 18 ans**, ainsi qu'aux non licencié(e)s de +18 ans moyennant un supplément de 20 € (prix licence + assurance) et ce quel que soit son niveau sportif. Familles et amis sont les bienvenus.

Et si le programme est trop sportif, que vous souhaitez vous reposer, flanez ou visitez, aucun problème puisque toutes les activités ne sont que des suggestions : rien n'est obligatoire !

Nombre de places limité

Afin de garantir la qualité de l'accueil, la convivialité du séjour et le bon déroulement des activités, le nombre de participants est **limité à 80 personnes**.

Les inscriptions seront prises en compte dans l'ordre de réception, alors ne tardez pas à réserver votre place !

Une liste d'attente sera composée en cas d'annulations.





La semaine PAPSE 2026

Quand/Où se déroule la semaine PAPSE 2026 ?

Les dates

Pour cette seconde édition, la semaine PAPSE se déroulera du 19 au 26 septembre 2026.

Nous proposons 1 séjour avec :

- arrivée le samedi 19 (à partir de 17h)
- départ le samedi 26 (avant 10h)



Le lieu d'accueil

Pour cette seconde édition, nous avons opté pour le **Centre Vacancéole du Domaine des Monédières** sur la commune de **Meyrignac-l'Église (Corrèze)**

Le centre offre aux participants venant de loin ou d'à côté, un large éventail d'activités sur place et un cadre idéal pour allier sport, convivialité et bien-être.

Pourquoi la Corrèze ?

La Corrèze est le "berceau" du concept PAPSE. On y compte près d'une vingtaine de parcours.



Quel est le programme ?

Parce que l'objectif est de bouger tout en prenant du plaisir, **le programme des activités n'est qu'une suggestion**, chacun est libre de choisir ses activités au cours de son séjour.

Encourager une activité physique quotidienne, s'épanouir sous le thème : **Bouger pour mieux vivre et apprendre sur soi.**

Activités encadrées proposées par la FNSMR :

- Marche / Marche Nordique pour découvrir les PAPSE
- Randonnée plus paisible et moins longue proposée au départ du centre
- Participation à la "Randonnée de la Loutre"
- Visites touristiques guidées
- Aquagym, Yoga, Pilates, BungyPump
- VTT Semi-Nocture*
- Test d'évaluation de sa forme physique
- Initiation au disc-golf
- Initiation au tir à l'arc
- Sortie mycologique



Activités proposées par le centre ou aux alentours tout au long du séjour :

- 1 piscine intérieure et chauffée en libre-service tous les jours de 9h30 à 19h (gratuite) + 1 piscine extérieure
- 1 salle de sport (gratuite)
- 1 terrain de tennis (gratuit)
- 1 terrain pour tir à l'arc (gratuit)
- Circuit de randonnée pédestre ou VTT
- Vélos pour VTT, VAE (location payante)
- Institut de beauté (spa et soins SOTHYS) sur réservation (payant)



**activités proposées gratuitement mais nécessitant d'avoir son matériel.*

Il sera possible de louer à proximité.

La soirée du terroir de samedi

Le samedi 19 septembre, dès le premier soir, pour favoriser la convivialité et la rencontre, nous proposons une "SOIREE DU TERROIR" des clubs de la Fédération.

Tous les participants sont invités à apporter des spécialités culinaires de leur région (salé, sucré, boissons) pour les faire découvrir aux autres.

La FNSMR et le Comité Départemental de Corrèze apportent le complément "local" (*compris dans le forfait*)



La soirée corrézienne de vendredi

La soirée corrézienne est une soirée conviviale avec découverte des produits du terroir et spécialités corréziennes.

Les élus locaux et partenaires seront invités à ce temps d'échange et de partage.

Ce moment sera également l'occasion de terminer la semaine à travers une soirée musicale et dansante.

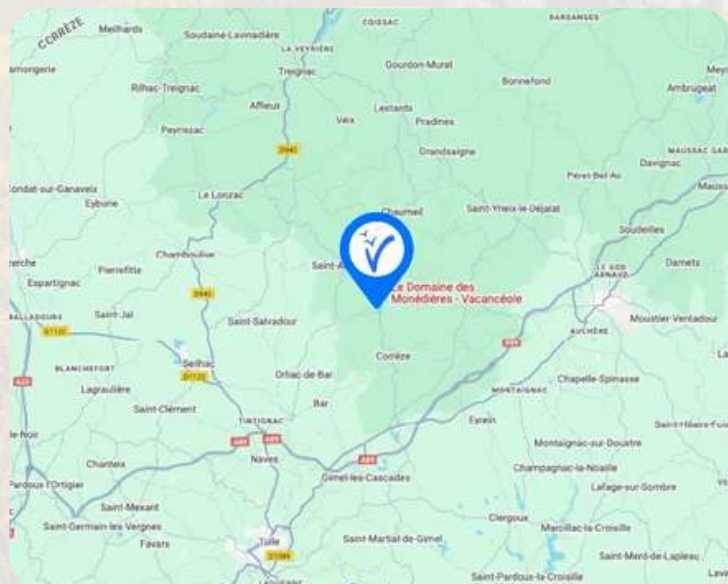
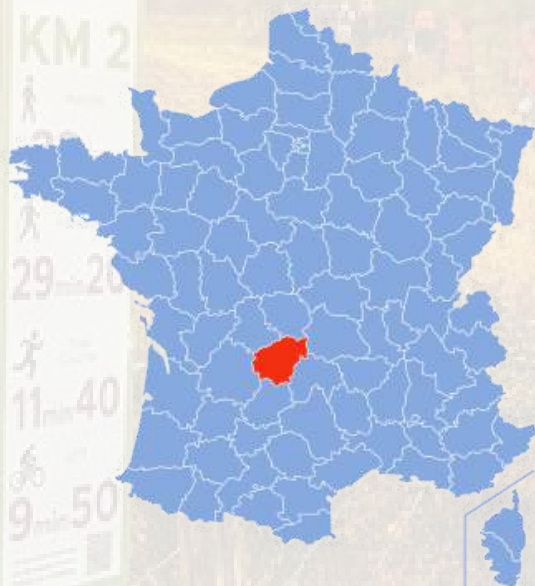


Comment venir/se loger pour la semaine ?

Emplacement

Le lieu d'accueil est situé sur les berges de l'étang de Meyrignac, à proximité de la route D26, ainsi qu'à proximité du massif des Monédières. Il est accessible en environ 25 minutes en voiture depuis Tulle, et à environ 45 min de route depuis Brive-la-Gaillarde

Adresse : 1 Route des Monédières, 19800 Meyrignac-l'Église



Comment Venir ?

L'accès au séjour se fait en autonomie/autogestion.

Voiture

Via la D26. Voir Emplacement.

Train

Gares les plus proches :

- Egletons
- Uzerche

Navette

Cette année nous disposons d'un minibus 9 places et pourrons venir vous accueillir dans les gares à proximité. Précisions à effectuer lors de la réservation. Merci de nous avertir de vos horaires d'arrivées. Navette gratuite.



L'hébergement

Le séjour se déroulera en plein cœur du Parc Naturel Régional des Millevaches, dans un cadre exceptionnel. Piscine, terrains de tennis, de volley, multisport et de pétanque vous permettent des moments de détente joyeux et sportifs.

Composition des gîtes

L'hébergement se fait en chalets confortables, répartis sur le site.

Chaque chalet dispose d'espaces communs chaleureux, d'une cuisine équipée, et de tout le nécessaire pour un séjour agréable en autonomie.

ATTENTION : dans la mesure où tous les repas ne sont pas intégrés dans le forfait, vous avez la possibilité de cuisiner dans vos gîtes.

Chaque logement peut être occupé par 1, 2, 3, 4, 5 personnes.

Idéal pour 4 personnes.

Équipement de chaque gîte :

- 2 Chambres : 1 grand lit 140cm + 2 lits simples de 90cm
- 2 Salle de Bains
- 2 Toilettes séparées
- Cuisine équipée : Réfrigérateur, plaques de cuisson, micro-ondes, cafetière, etc
- Salon Canapé-Lit / Salle à manger
- Télévision
- Salon de jardin / Terrasse privative
- Wifi gratuit
- Draps fournis



La restauration

Forfait + options

La restauration est partiellement comprise dans le forfait.

Le centre ne dispose pas pour l'instant de restaurateur.

Dans le forfait : Les dîners du samedi soir (soirée du terroir, grâce à la participation de tous) et du vendredi soir (soirée corrézienne, pris en charge par le Comité Départemental)

Hors forfait : Les déjeuners et petits-déjeuners.

Vous pouvez préparer vos repas dans votre gîte ou déjeuner à l'extérieur.

En option : Les 5 dîners non compris dans le forfait

Accord pour le repas du soir avec le restaurant de Corrèze (Le Pêcheur de Lune) à 3 minutes du centre est conclu. **Menu entrée + Plat + dessert : 18€/pers.**

Cuisine locale de bonne qualité, Service chaleureux et convivial.

Le restaurant est également ouvert le midi.

Réservation des repas en option via le formulaire d'inscription.

Sinon possibilité de cuisiner dans vos gîtes ou même de découvrir d'autres restaurants locaux.



Détail du Programme



Samedi 19

- Accueil des participants
- Briefing du programme
- Initiation Disc-Golf
- "Soirée du Terroir" autour des spécialités régionales que chacun aura apportés (voir page 7)

Dimanche 20

15ème édition de **"La Randonnée de la Loutre"** à Mestes.

Choix parmi :

- 7 parcours de VTT allant de 15 à 80km
- 3 parcours de marche/marche nordique allant de 9 à 23km.
- Repas sur place pour celles et ceux qui le souhaitent
- Retour au centre et relaxation dans la piscine

RANDONNÉE DE LA LOUTRE
Mestes (19) - Salle des fêtes
Vélos à assistance électrique autorisés
Lavages vélos - Douches - Buvette - Repas

PARCOURS INEDIT
NOUVEAUX SECTEURS AVEC
PARCOURS FAMILIAL
Parcours VTT de 17 à 80 km
Départ de 7h30 à 9h
Parcours marche 9, 17 et 23



Infos et inscriptions auprès du Comité Départemental Corrèze (CDSMR 19).

Réservation inscriptions & repas déjeuner auprès de Jacques Faugeras :

correze@sportrural.fr - 06 76 08 95 06

Coût inscriptions manifestation sportive pris en charge par le CDSMR 19



Lundi 21

- **Parcours PAPSE de Rosiers d'Egletons** (distance du centre : 18km)
- Aquagym
- Bungy-pump
- Pilates
- Initiation Tir à l'arc

Mardi 22

- **Parcours PAPSE de Treignac** (*distance du centre : 20km*)
- Test d'évaluation de la forme - *groupe limité à 30 personnes*
- Aquagym



Suggestions touristiques à proximité du PAPSE

Village de Treignac

Ravissant village traversé par la Vézère, Haut lieu de Canoë-Kayak, patrimoine naturel remarquable, barrage avec baignade autorisée.



Mercredi 23

- **Parcours PAPSE de Saint-Clément** (*distance du centre : 22km*)
 - Accueil du Maire et visite du verger des Croqueurs de pommes et dégustations.
- Test d'évaluation de la forme - *groupe limité à 30 personnes*
- Yoga
- VTT Semi-Nocturne avec le club Haute Corrèze VTT
(Des vélos à assistance électrique peuvent être loués au centre)





Jeudi 24

- **Parcours PAPSE d'Espartignac** (distance du centre : 28km)
 - Accueil du Maire et déjeuner dans les installations municipales
- Pilates
- Initiation Tir à l'Arc

Suggestions touristiques à proximité du PAPSE

Village d'Uzerche

Ville pittoresque médiévale nommée la perle du Limousin par Napoléon. Fait partie des "100 plus beaux détours de France" et offre une harmonie architecturale incomparable



Vendredi 25

- **Parcours PAPSE d'Eyrein** (distance du centre : 16km)
- Randonnée Marche rapide + Marche Forêt Sédières
- Sortie Mycologique Forêt et Château de Sédières
 - Recherche et cueillette de champignons accompagnée par un mycologue dans la forêt de Sédières
 - Snacking possible sur place
 - Atelier cuisine champignons et présentation des espèces
 - Exposition dans le château "Thème Nature" en supplément
- "Soirée Corrèzienne" autour de produits du terroir local, à l'intérieur du site remarquable du Château de Sédières (voir page 7)



Samedi 26

- Restitution des chalets et Départ

Le détail horaire sera proposé à l'approche du séjour. Chaque soir, un point sur les participations aux activités du lendemain sera effectué.

Les horaires et les activités peuvent être modifiés en fonction du nombre de participants et des conditions météorologiques.

Les tarifs

- **Gîte 4/5 personnes :**

- séjour complet (7 nuitées + 2 dîners + activités) : **870€/gîte** (à partir de 175€/pers)



Notre Avis :

Meilleur rapport qualité/confort/prix : 4 occupants par chalet
(Canapé-Lit pour 1 personne complémentaire)

Options :

- **Option repas du soir : +18€/pers./repas**

Au restaurant : *cuisine locale avec produits frais et locaux : entrée/plat/dessert*

Si votre groupe ne vous permet pas de remplir un chalet entier, et si vous souhaitez réduire le coût du séjour, vous avez la possibilité de partager un chalet en le notifiant dans le formulaire d'inscription.

Le versement des arrhes se fait sur la base d'un chalet entier de 870€.

Les modalités d'inscription

Via ce formulaire en ligne

L'association centralise toutes les inscriptions de ses adhérents et remplit ce formulaire avant le 30 mars.

La FNSMR demande un versement de 30% du total lors de l'inscription (facturation automatique lors de la validation du formulaire).

Attention le nombre de places est limité à 80 participants

Chèque à l'ordre de la FNSMR

ou Virement : IBAN FR76 1027 8060 3700 0299 2484 155 / BIC CMCIFR2A

Synthèse :

- Avant le 30 mars
- Centralisation par l'association locale
- Paiement par l'association locale
- Paiement à la FNSMR
- Renseignements : 06 76 08 95 06

Modalités d'annulation / modification

Annulations possibles avec remboursement avant le 31 mai 2026.

Pas de remboursement après le 31 mai 2026.

Annulation / modification par mail : papse@sportrural.fr

Foire aux questions

- **Est-ce que j'ai besoin de matériel sportif pour la pratique en autonomie ?**
 - Vélo : possibilité de location ? Oui. Possibilité de stockage sécurisé ? Oui
 - Yoga : prévoir un tapis ? Oui
 - Aquagym : maillot de bain et drap de bain ? Oui
 - Pilates : prévoir un tapis ? Oui
 - Bungy-Pump : prévoir des bâtons de Bungy-pump ? Non
- **Est-ce possible de s'offrir un moment de bien-être à proximité ?**
 - Bien entendu, l'instut Sothys est à votre disposition dans l'enceinte du Centre.
- **Est-il possible de partager un chalet entre deux groupes ou deux couples tout en gardant son intimité ?**
 - Absolument ! C'est d'ailleurs une option proposée via le formulaire pour la première fois pour réduire les coûts du gîte. Les gîtes sont spécifiquement conçus pour l'accueil de deux groupes distincts : chaque logement dispose de deux chambres séparées, mais surtout de deux salles de bains et de deux WC indépendants. Cela permet à chaque binôme de disposer de son propre espace sanitaire et de conserver son confort et son autonomie tout au long du séjour.
- **Comment sont répartis les participants dans les gîtes ?**
 - Les hébergements sont des chalets confortables pouvant accueillir de 1 à 5 personnes (idéalement 4). Ils disposent de deux chambres (un grand lit et deux lits simples), de deux salles de bains et de deux toilettes séparées pour garantir l'intimité et le confort de chacun. En cas de gîte partagé, la répartition est coordonnée par l'organisation.
- **Comment se passe la restauration pour les repas non compris**

Seuls les dîners du samedi soir (Soirée du Terroir) et du vendredi soir (Soirée Corrézienne) sont inclus dans le forfait. Pour les autres repas, vous pouvez :

 - Cuisiner en toute autonomie dans la cuisine équipée de votre gîte.
 - Choisir l'option dîner au restaurant partenaire « Le Pêcheur de Lune » (18 €/pers/repas).
 - Découvrir les autres restaurants locaux de la région.
- **Quel est le niveau sportif requis ?**
 - Aucun niveau minimum n'est exigé. Le programme est « à la carte » : les activités sont des suggestions et rien n'est obligatoire. Vous pouvez choisir de participer à toutes les séances ou de profiter du séjour pour vous reposer et visiter la région à votre rythme.



Pour toutes questions

Jacques Faugeras : 06 76 08 95 06

Mail : papse@sportrural.fr - federation@sportrural.fr

Siège national : 09 72 29 09 72

