+33 (0) 6 74 28 70 98

MARCHE NORDIQUE ET RANDONNÉE AU LAVANDOU

5 jours de nordic walking

Un séjour « Mer et pleine nature », au climat agréable, entre Provence et Côte d'Azur. Le Lavandou est connu pour ses 12 plages de sable fin aux eaux turquoises.
Nichée au pied du Massif des Maures, c'est un lieu enchanteur bordé de collines boisées, aux vues exceptionnelles sur les Îles. De l'Estérel aux îles d'Hyères, les nombreux sites naturels protégés ne cesseront de vous étonner. Entre les massifs boisés des Maures, le bleu Azur de la mer et les caps préservés, les îles lointaines et les criques ensoleillées, que dire de plus !

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : MARCHE NORDIQUE BORMES LES MIMOSAS

*Hôtel**/ 3 h de marche /montée : 200 mètres - descente : 200 mètres.*

Rendez-vous « semi-équipé » à 12h45 devant la gare Sncf de Toulon, repas pris. Transfert de 50' à l'hôtel.
Rdv directement au Lavandou à 13h45 si vous venez en voiture.
Transfert au col de Landon et initiation à la marche nordique. Boucle sur les hauteurs de Bormes-Les-Mimosas par de belles pistes forestières : Les îles d'Or d'un côté, le massif des Maures de l'autre et les bâtons qui nous propulsent allègrement. Retour à l'hôtel et « repas au resto » proche.

JOUR 2 : MARCHE NORDIQUE : FORT DE BREGANÇON

*Hôtel**/ 3 à 4h de marche /montée : 180 mètres - descente : 180 mètres*

Fort de Bregançon: Les plus belles plages de la Côte, îlots, pointes et une vue imprenable sur le fort du XIème siècle.
Parcours sur des pistes et dans les vignes certifies bios du château de Brégançon, pour accéder à la plage de Pellegrin, départ de notre balade côtière.
Bormes-Les-Mimosas : Visite libre du village médiéval de Bormes-les-Mimosas, plus beau site du Var, et de ses ruelles provençales.
Visite des pépinières Cavatore, avec plus de 180 variétés de mimosas de toute taille à la vente.

JOUR 3 : MARCHE NORDIQUE PRESQU'ÎLE DE GIENS ET SON TOMBOLO

*Hôtel**/ 3 à 4h de marche : montée : 290 mètres / descente : 290 mètres*

Au départ du charmant petit port de Bormes: Boucle le long des plages, petits ports, calanques, caps et pointes, jusqu'au Cap Bénat.
Retour par de superbes chemins panoramiques dans une forêt de garrigue et de maquis méditerranéens.
Temps libre au Lavandou.
L'hôtel n'est qu'à 200 mètres de la plage et des commerces! Repas du soir libre, nombreux restaurants à proximité!

JOUR 4 : MARCHE NORDIQUE RAYOL-CANADEL-SUR-MER

*Hôtel**/ 3 à 4h de marche : montée 250 mètres / descente 250 mètres*

Du Domaine du Rayol et son jardin méditerranéen à la plage de Bonporteau, par la pointe du Dattier.
Parcours aller en bord de mer, par une ancienne voie ferrée, puis par quelques passages avec des vues sur les Îles.
Retour par des chemins tranquilles, avec toujours la mer à nos pieds et de sublimes vues et une dernière petite boucle vers l'escalier monumental de la plage du Rayol.

JOUR 5 : MARCHE NORDIQUE : CAVALAIRE-SUR-MER

3 h de marche : montée : 290 mètres /descente : 290 mètres

Forêt Domaniale des Maures et points de vue exceptionnels vers les crêtes de Cavalaire-S/Mer.
Les pistes forestières nous entraînent autour des crêtes à 450m d'altitude.
Vue sur l'oppidum de St-Ferréol, le Golfe et les îles d'Or. Belles pistes pour le NW.
Récupération des bagages à l'hôtel, transfert et fin du séjour à la gare de Toulon avant 17h00.

--

Avertissement
Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévus. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... « Aluna Voyages » et ses accompagnateurs, mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.

NIVEAU

TEMPS DE MARCHE NORDIQUE OU D'ACTIVITÉ
Les journées offrent 3h à 4h de marche effectives par jour.
Journées consécutives d'activités 5 jours de Nordic Walking pour découvrir la région.

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN
30 à 290 m de dénivelé positif.

PORTAGE PENDANT LA MARCHE NORDIQUE
Seulement les affaires personnelles de la journée ainsi que le pique-nique.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE
Le début du printemps et l'automne sont les meilleures périodes.
L'été étant trop chaud avec des interdictions de randonner dans les massifs.
La côte l'azur compte environ 300 jours d'ensoleillement par an!

NIVEAU POUR CE SÉJOUR NORDIC WALKING
Etapes de 8 à 14 Km par jour, 2 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques particulières.
Dénivelé moyen de 250 mètres par jour. L'apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous.

EXPÉRIENCE REQUISE
L'apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l'on soit motivé

DATES & PRIX

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
20/05/2024	24/05/2024	**705,00 €**	En vente
16/09/2024	20/09/2024	**705,00 €**	En vente
30/09/2024	04/10/2024	**705,00 €**	En vente
07/10/2024	11/10/2024	**705,00 €**	En vente
11/11/2024	15/11/2024	**695,00 €**	En vente
19/11/2024	23/11/2024	**695,00 €**	En vente

Les groupes sont composés de 4 à 8 personnes maximum.

Prix par personne : 705 €. (En chambre de 2 personnes)
Supplément chambre single : 160 €

NOTRE PRIX COMPREND

ACCOMPAGNATEURS ET TRANSFERTS TERRESTRES
Un accompagnateur en montagne/instructeur marche nordique pour 8 participants. Votre guide sera aussi votre chauffeur.
MODE D'HÉBERGEMENT
Hôtel *** en chambre twin ou double.
REPAS
Pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 5.(sauf mercredi soir dîner libre)
MATÉRIEL DIVERS
Prêt des bâtons de Nordic Walking.
Pharmacie collective.
DIVERS
Taxes de séjour.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS
Boissons et extras personnels.
Petit déjeuner et déjeuner du jour 1, ainsi que le dîner du jour 5.
Le dîner du J3
TRANSPORTS
Déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous du J1.
DIVERS
Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.
Assurance Annulation Bagages Interruption et Rapatriement : 4.90 % du prix de votre voyage

Frais d'inscriptions facturés comme suit :
A 30 jours et plus du départ : 12 € par personne
A moins de 30 jours du départ : 20 € par personne
Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 €/pers

DÉTAILS

LA MARCHE NORDIQUE… QUÉZAKO ??

C'est une pratique qui nous vient tout droit de Scandinavie. Cette activité vous apportera un exceptionnel confort de marche ! Elle vous permettra d'affiner votre silhouette tout en musclant 80 % de votre corps. Le fait d'être en pleine nature vous garantie déjà de prendre un grand bol d'air… mais saviez-vous que la position du marcheur nordique permet une ouverture complète de la cage thoracique, vous permettant ainsi une meilleure oxygénation ? De plus, cette activité physique stimule la sécrétion d'endorphine, les « hormones du plaisir »… Elle développe et éveille nos sens afin d'être plus en harmonie avec la nature qui nous entoure. Vous l'aurez compris, après une telle semaine, vous ne pourrez plus vous passer de vos bâtons ! Toutes vos journées commenceront par un éveil musculaire suivi d'une séance d'une à deux heures en pleine nature et se finiront par des étirements et un retour au calme. Votre séjour se fera tout en douceur avec une progression adaptée à chacun. Vous serez encadré par un *Brevet d'Etat Accompagnateur en Montagne et Instructeur Marche Nordique*, attentif et passionné.

HÉBERGEMENT

Hôtel classé ** *à 200 mètres de la grande plage : Ancienne bâtisse provençale rénovée, cadre idyllique avec son jardin exotique.
Ambiance reposante et conviviale. https://www.hotel-la-petite-boheme.frParking gratuit dans la rue. Restaurants à la cuisine méditerranéenne soignée et de qualité, dans les restos proches.
En chambre de 2 personnes.
Chambre single en supplément.

NOURRITURE

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques .
Les repas du soir sont chauds et cuisinés (produit frais).

ENCADREMENT DE CE SÉJOUR MARCHE NORDIQUE

Les instructeurs « Nordic Walking » de l'équipe Aluna Voyages vous accompagneront durant cette semaine avec la plus grande écoute.
Ils vous feront progresser dans cette activité au fil des journées.
Tous ces instructeurs sont aussi Accompagnateur en Montagne.

COMMENT S'Y RENDRE

Si vous venez en train :
Gare SNCF de Toulon. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.Aller :
Direct : Départ Paris gare de Lyon : 08h22 - arrivée gare de Toulon : 12h27
Rdv à 12h45 devant la gare Sncf de Toulon, côté Bld de Tessé.
Retour : Direct : Départ gare SNCF de Toulon : 17h39 - arrivée Paris gare de Lyon : 21h50

Si vous venez en voiture :
Rdv à 13h45 directement à l'hôtel. Parking gratuit dans la rue. Pour connaître votre itinéraire consulter le site https://www.hotel-la-petite-boheme.fr . Prévenir l'accueil en cas de problème de dernière minutePrévenir l'accueil 07 50 14 64 58 ou sur mon portable 06 77 17 31 68 L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur les sites SNCF.

EQUIPEMENT

UN PETIT SAC CONTENANT :

INDISPENSABLE

- Gourde ou un « camel bag »
- Couteau et des couverts
- Boite type Tupperware pour les salades de midi
- Gobelet
- Masques et gel hydroalcoolique

FORTEMENT CONSEILLÉ

- Chapeau ou une casquette une paire de lunettes de soleil et de la crème solaire.
- Cape de pluie ou mieux, une veste en Gore-Tex + un sur-sac (afin de protéger le sac à dos)
- Papier hygiénique et sac de récupération des déchés
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps

POUR L'HÔTEL (À TITRE INDICATIF)

- Vêtements de rechange
- Fourrure polaire
- Maillot de bain pour les éventuelles baignades
- Trousse de toilette avec une serviette de bain

POUR VOUS CHAUSSER

- Chaussures de trail ou une paire de chaussures de marche légères non montantes et de préférence déjà utilisées.
- Autre paire de chaussures pour le soir