



+33 (0) 6 78 40 36 79

## MARCHE NORDIQUE EN BAIE DE SOMME

### 6 jours de Nordic Walking

C'est au rythme des marées, que vous allez découvrir une partie de la cote Picarde.

La baie de Somme classée depuis 2006 "Grand site de France".

C'est une voile tendue entre Ponthieu au nord et Vimeu au sud.

C'est aussi un havre de paix pour l'avifaune.

En traversant la baie, vous découvrirez la flore originale, moutons de prés salés, pêcheurs à pied mais aussi les phoques.

A l'image de mailles serrées du filet du pêcheur, l'histoire humaine est ici chargée de traditions et de passions.

### AU FIL DES JOURS

#### JOUR 1 : MARCHE NORDIQUE PRÈS DU CROTOY

Hôtel\*\*/ 1h de marche / Montée : 10 m / Descente : 10m

Rendez vous à 13h45 à la gare SNCF d'Amiens ou 15h15 à l'hôtel.

Transfert en minibus pour Le Crotoy. Installation à l'hôtel et présentation du séjour.

Initiation à la marche nordique et à sa technique de base. Petite boucle en bordure de la baie pour prendre un bon bol d'air iodé. Repas au restaurant proche de l'hôtel.

Repas au restaurant proche de l'hôtel.

#### JOUR 2 : MARCHE NORDIQUE À MARQUENTERRE

Hôtel\*\*/ 4 à 5 h de marche / Montée : 40 m / Descente : 40m

Le Parc du Marquenterre.

Nos bâtons nous propulsent et allongent notre pas autour de la réserve. Trouver son rythme.

Parcours boisé, passages de crocs (dunes en picard) truffés de garennes à lapin, plage de sable mouillé, chemins tranquilles et la baie de Somme qui nous déploie toutes ses facettes.

Longue journée... mais quelle journée ! Visite de Rue, connu pour ses monuments classés, ancien port sur la mer.

#### JOUR 3 : MARCHE NORDIQUE : MERS-LES-BAINS

Hôtel\*\*/ 4 h de marche / Montée : 180 m / Descente : 180m

Transfert à Mers-les-Bains :

Du haut des falaises de craie, sur un sentier cher à Victor Hugo, nous surplombons la mer.

Panorama exceptionnel. Boucle jusque Ault en passant par les vailleuses (vallées sèches), prairies et bocages côtiers et le Bois de Cise, joyau de la côte picarde avec ses villas Belle Epoque, ses allées et son massif boisé naturel en bordure de falaise.

Visite du Tréport et de Mers-les-Bains aux façades multicolores et balcons ouvragés.

!!! S'équiper d'une vieille paire de baskets ou de sandalettes qui tiennent bien au pied ou de méduses pour le jour de la traversée de la Baie !!!

#### JOUR 4 : MARCHE NORDIQUE : CROTOY - SAINT VALÉRY SUR SOMME

Hôtel\*\*/ 2 h de marche / Montée : 20 m / Descente : 20m + 3h pour la traversée de la baie : 4.5 kms

Journée découverte modulable selon la marée :

Traversée de la Baie de Somme avec un guide (3h), du Crotoy à Saint-Valéry-sur-Somme, ancien comptoir grec.

S'équiper d'une vieille paire de baskets ou de sandalettes qui tiennent bien au pied ou de méduses pour le jour de la traversée de la Baie !!!

Visite de la ville médiévale au riche passé. Petit transfert pour La pointe du Hourdel, site de repos des phoques.

Petite boucle de marche nordique du hameau de pêcheurs aux carrières de galets.

Repas libre du soir

#### JOUR 5 : MARCHE NORDIQUE : AUTHIE - FORT MAHON

Hôtel\*\*/ 3 à 4 h de marche / Montée : 60 m / Descente : 60m

De la Baie d'Authie à l'immensité des plages de Fort-Mahon, terrain idéal pour la pratique de la marche nordique, en passant par les pinèdes et dunes immaculées de Quend plage.

La plus longue plage de sable fin de la côte picarde. En option sur le retour, visite libre du parc du Marquenterre ou retour au Crotoy, pour profiter du village et de ses beaux paysages. Repas proche de l'hôtel.

## JOUR 6 : MARCHE NORDIQUE : LONG

3 h de marche / Montée : 15 m / Descente : 15m

Dernier jour de marche nordique avant de rendre les bâtons.

Après avoir profité du marché du Crotoy, transfert avec les bagages pour Long, sur les berges de la Somme, entre rivière et étangs : "Long, grind église, bieu catieu, S'tête dins chés camps, ché pieds dins l'ieu...", bon, en bref, ça veut dire que c'est un ancien riche village. Transfert pour Amiens et fin du séjour à la gare d'Amiens vers 16h30.

--

### Avertissement

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. 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

6 jours de Nordic Walking pour découvrir la région.

### DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

Facile. Etapes de 8 à 15 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés. 10 à 80 m de dénivelé positif.

### PORTAGE PENDANT LA MARCHE NORDIQUE

Seulement les affaires personnelles de la journée.

### ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Micro climat propre à la baie de Somme. Tempéré l'hiver, chaud l'été, agréable le printemps et l'automne. Océanique et humide sur la côte.

### NIVEAU POUR CE SÉJOUR NORDIC WALKING

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

### EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique.

## DATES & PRIX

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
24/08/2025	29/08/2025	840,00 €	COMPLET
31/08/2025	05/09/2025	840,00 €	ASSURÉ
07/09/2025	12/09/2025	820,00 €	ASSURÉ

Les groupes sont composés de 4 à 8 personnes maximum.

Prix par personne : 820 € (En chambre de 2 personnes) du 01 au 06/06 et du 07 au 12/09

Supplément chambre single : 190 €

Prix par personne : 840 € (En chambre de 2 personnes) pour les autres dates

Supplément chambre single : 190 €

## NOTRE PRIX COMPREND

### ACCOMPAGNATEURS ET TRANSFERTS TERRESTRES

Un accompagnateur en montagne et instructeur marche nordique pour 8 participants.

Guide chauffeur de gare à gare.

### MODE D'HÉBERGEMENT

Hôtel \*\* en chambre twin ou double

### REPAS

Pension complète du diner du jour 1 au pique-nique du jour 6 (sauf dîner libre le mercredi).

### 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 6. Le dîner du mercredi est également libre.

#### TRANSPORTS

Déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous du J1.

#### VISITES

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme. Les visites non prévues au programme ou en option (prévoir 13 € pour le Parc du Marquenterre)

#### DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

#### FRAIS D'INSCRIPTION

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

#### ASSURANCE VOYAGES

Assurance

Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 6,20% du prix de votre voyage.

## DÉTAILS

### LA MARCHÉ 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 garantit 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

Le Crotoy : "Hôtel de la baie de Somme\*\*\*\*" : [www.hotel-baiedesomme.fr](http://www.hotel-baiedesomme.fr)

En face du port du Crotoy et au cœur de la baie. 16 Quai de l'Amiral Courbet. Tél. 03 22 27 80 65

### NOURRITURE

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques ;

Repas du soir dans 2 restaurants de qualité, à deux pas de l'hôtel

### ENCADREMENT « NORDIC WALKING »

Nos instructeurs « Nordic Walking » vous accompagneront durant cette semaine avec la plus grande écoute. Ils vous feront progresser dans cette activité au fil des journées. Tous nos instructeurs sont aussi Accompagnateur en Montagne.

### COMMENT S'Y RENDRE

Si vous venez en train : Gare SNCF d'Amiens. Près de la bulle d'accueil du hall.

**Aller** : Départ Paris Nord : 12h04 - Arrivée Amiens centre : 13h22 Rdv 13h45 à la gare sncf d'Amiens Près de la bulle d'accueil du hall.

**Retour** : Départ d'Amiens: 17h37 - Arrivée Paris Nord : 18h56

Si vous venez en voiture : Rdv à 15h15 directement à l'"hôtel de la baie de Somme".

Parking payant dans toute la ville : 5 € par jour en s'adressant directement à l'hôtel ! Prix préférentiel.

Pour connaître votre itinéraire consulter les sites Internet [www.hotel-baiedesomme.fr](http://www.hotel-baiedesomme.fr) ou [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Le Crotoy est située dans le département de la Somme, à 70 Km à l'ouest d'Amiens.

Pour connaître votre itinéraire, consulter les sites Internet [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Prévenir l'accueil en cas de problème de dernière minute au 04.94.97.04.24 ou votre accompagnateur  
L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur : [www.voyagessncf.com](http://www.voyagessncf.com)

## EQUIPEMENT

**1 sac à dos de 30/35 litres, muni d'une ceinture ventrale + protège sac**

### INDISPENSABLE

- Gourde ou un « camel bag »
- Couteau et des couverts
- Boîte type Tupperware pour les salades de midi
- Gobelet
- Masques et gel hydroalcoolique
- S'équiper d'une vieille paire de baskets ou de sandalettes qui tiennent bien au pied ou de méduses pour le jour de la traversée de la Baie !!!

### FORTEMENT CONSEILLÉ

- Chapeau ou une casquette
- Lunettes de soleil
- Cape de pluie ou mieux, une veste en Gore-Tex
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps

### POUR L'HÔTEL (À TITRE INDICATIF)

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

### POUR VOUS CHAUSSER

- Bonne paire de chaussures de trail ou une paire de chaussures de marche légères non montantes et de préférence déjà utilisées.
- Autre paire de chaussure pour le soir (sandales ou autre).