



+33 (0)6 74 28 70 98

MARCHE NORDIQUE EN BOURGOGNE

4 jours - 3 nuits

La Bourgogne c'est une variété de paysages aux vignobles mondialement connus, châteaux, tuiles vernissées. Beaune et ses vignes sont une véritable palette. Son vin mondialement connu mais pas besoin d'être un expert pour apprécier et déguster !!

On pense aussi à Escargot de Bourgogne

Quel délice... avec du beurre, de l'ail et persil, il est apprécié depuis fort longtemps.

En ce qui nous concerne pour ce séjour, nous penserons à utiliser efficacement nos bâtons, afin ne pas aller à la vitesse de ce gastéropode, gastronomiquement connu !

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : GEVREY CHAMBERTIN

Hôtel**/ 3h de marche / Montée : 190 m / Descente : 190 m

Rendez-vous « équipé » à 10h40 devant la gare de Beaune. Transfert à l'hôtel de Meursault. Rdv à 11h à l'hôtel pour ceux venus en voiture.

Dépose des bagages et transfert à Gevrey-Chambertin, en pleine « Côte de Nuits ».

Initiation pour apprendre les bons gestes, pique-nique et boucle le long du chemin du tacot, entre Clos et forêts et retour par les vignes « Grands Crus du Chambertin » (qui font voir l'avenir rose).

Retour à Meursault pour une dégustation dans un domaine (qui boit du Meursault, ni ne vit ni ne Meurt sot) proche de l'hôtel, Côtes de Beaune et Grand Cru !

Repas à l'hôtel !

JOUR 2 : LES HAUTES-CÔTES DE NUITS

Hôtel**/ 3h de marche / Montée : 390 m / Descente : 390 m

Les Hautes-Côtes de Nuits : Depuis l'abbaye de Saint-Vivant en restauration, où ont vieilli les célèbres Vosne-Romanée pendant 750 ans, boucle sur les traces des moines entre collines, plateaux rocaillieux, forêts, prés de charolais et reliquats de vigne, dans un paysage hors du temps !

Retour à Beaune et visite des Hospices et Hôtel-Dieu, puis quartier libre (voir : Visites conseillées à Beaune)

JOUR 3 : VILLAGES BOURGUIGNONS DE LA CÔTE DE BEAUNE

Hôtel**/ 3h30 de marche / Montée : 250 m / Descente : 250 m

Au départ de l'hôtel : Boucle dans les villages bourguignons réputés de la Côte de Beaune : Monthelie, Volnay, Petit Auxey, Auxey-Duresses, vignobles depuis le IX siècle, chemins agréables entre vignobles, forêts, collines et traversée des villages aux maisons bourguignonnes! Après un retour à l'hôtel, visite libre de Meursault ou transfert à Beaune pour une deuxième visite libre de la ville (voir : Visites conseillées à Beaune).

JOUR 4 : CHASSEY-LE-CAMP - CÔTE CHALONNAISE

Hôtel**/ 2 à 3h de marche / Montée : 150 m / Descente : 150m

Depuis Chassey-le-Camp, Côte chalonnaise : Chassey a donné son nom au chasséen, premiers décors géométriques sur céramiques (-6000 ans). Un autre bout du monde, traces de campement néolithique, château et église de Chamilly et retour par des paysages typiques bourguignons. Transfert sur la Montagne des 3 Croix, pour un panoramique 360° et balade. Récupération des bagages à l'hôtel et fin du séjour à la gare de Beaune avant 15h45.

Visites conseillées à Beaune : Les Hospices de Beaune et l'Hôtel-Dieu, la collégiale basilique Notre-Dame, les Caves du Patriarche (Parcours au cœur de 5 kms de galeries voûtées sous la ville, des millions de bouteilles et tonneaux et dégustation de grands vins de Bourgogne), musée du vin dans l'Hôtel des Ducs de Bourgogne, le Marché aux vins et dégustation ou simplement... se promener dans les rues de Beaune ...

--

Avertissement

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. 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 OU D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 3h à 4h de marche effectives par jour.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

4 jours de Nordic Walking pour découvrir la région.

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

Facile. Etapes de 8 à 14 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés. 150 à 390 m de dénivelé positif.

PORTAGE

Seulement les affaires personnelles de la journée.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

La Bourgogne est un grand carrefour d'influences climatiques. Celui de la Côte-d'Or est d'influence océanique et semi continental, ce qui rend la culture de la vigne possible ! Temps changeant, avec de belles journées ensoleillées !

NIVEAU

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
10/06/2019	13/06/2019	590,00 €	ASSURÉ
17/06/2019	20/06/2019	590,00 €	En vente
09/09/2019	12/09/2019	590,00 €	En vente
14/10/2019	17/10/2019	590,00 €	En vente

Les groupes sont composés de 4 à 8 personnes maximum

Prix par personne : 590 € (En chambre de 2 personnes)

Supplément chambre single : 75 €

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, double ou single selon l'option choisie.

Repas Pension complète du pique-nique du jour 1 au pique-nique du jour 4.

MATÉRIEL DIVERS

Prêt des bâtons de Nordic Walking. Pharmacie collective.

Divers

Taxe de séjour..

VISITES

La visite des Hospices et Hôtel-Dieu.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS

Boissons et extras personnels.

Petit déjeuner du jour 1, ainsi que le dîner du jour 4.

TRANSPORTS

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

VISITE

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

DIVERS

Assurance Annulation Bagages Interruption et Rapatriement : 3.65 % du prix de votre voyage

Frais d'inscription obligatoires : 15 € par dossier.

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 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 Meursault (10' à pied du centre de Meursault, prêt de vélos). Restauration de qualité, au fil des saisons et bourguignon. Parking gratuit de l'hôtel

Petit déjeuner très complet.

Parking gratuit de l'hôtel Lien : www.hotel-meursault.fr/ 03 80 21 23 47

NOURRITURE

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

Repas du soir seront pris à l'hôtel Restauration de qualité, au fil des saisons et bourguignon. – Petit déjeuner très complet.

ENCADREMENT

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 Beaune. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV ou TER.

Aller : Une correspondance par Dijon

Départ Paris gare de Lyon : 07h57 – TGV jusqu'à Dijon, puis TER - Arrivée Beaune : 10h30

Rdv 10h40 devant la gare Sncf de Beaune

Retour : Une correspondance par Dijon

Départ Beaune : 16h00 – TER jusqu'à Dijon, puis TGV - Arrivée Paris gare de Lyon : 18h37

L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur : www.voyagessncf.com

Si vous venez en voiture : Rdv à 10h15 directement à l'hôtel. Parking gratuit. L'hôtel se situe à l'entrée de Meursault.

Prévenir l'hôtel en cas de problème de dernière minute 03 80 21 23 47 ou votre accompagnateur.

Pour connaître votre itinéraire, consulter les sites Internet www.mappy.fr

L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur : www.voyagessncf.com

EQUIPEMENT

Un petit sac à dos contenant

INDISPENSABLE :

- 1 gourde ou un « camel bag »
- 1 couteau et des couverts
- 1 boîte type Tupperware pour les salades de midi Gobelet

FORTEMENT CONSEILLÉ

- un chapeau ou une casquette
- une paire de lunettes de soleil
- une cape de pluie ou mieux, une veste en Gore-Tex + un sur-sac (afin de protéger le sac à dos)
- papier hygiénique et briquet
- une petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps
- un appareil photo

POUR L'HÔTEL (À TITRE INDICATIF) :

- un pantalon en toile ou jogging
- une paire de tennis ou autre pour le soir
- une fourrure polaire vêtements de rechange et plusieurs sous-vêtements un maillot de bain pour les éventuelles baignades
- trousse de toilette avec une serviette de bain

POUR VOUS CHAUSSER :

- une bonne paire de chaussures de trail ou une paire de chaussures de marche légères non montantes et de préférence déjà utilisées.
- quelques paires de chaussettes.