+33 (0) 6 78 40 36 79

COCKTAIL MARCHE NORDIQUE EN AUVERGNE

5 jours de nordic walking

Séjour accompagné en Marche nordique au beau milieu du Massif Central. Un véritable panaché entre lacs et volcans d'Auvergne. Nous vous proposons de découvrir un territoire resté authentique.
Ici, vous oublierez vite votre quotidien au contact de cette terre généreuse. La douceur et la rondeur de ces paysages vous permettrons d'évoluer sans trop d'effort entre petits sommets et lacs de montagne.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : MARCHE NORDIQUE AUTOUR DU MONT DORE

Hôtel / 2h de marche / Montée : 80 m / Descente : 80 m /Montée au Capucin : 100 m

Rendez-vous « semi-équipé » à 14h15 devant la gare de Clermont-Ferrand ou directement à notre hôtel du Parc*** au Mont Dore à 15h30, si vous venez en voiture. Dépose des bagages. Petit transfert au Salon du Capucin. Initiation à la marche nordique sur de belles pistes de ski de fond en milieu forestier, en direction du Pic du Capucin, ancien dôme volcanique (montée facultative), et son buron. Vue sur la Grande Cascade, la vallée de la Haute-Dordogne et le Puy de Sancy. Retour à notre minibus ou descente, pour ceux qui le souhaitent, par le plus ancien funiculaire électrique de France (1898) (prix 8€). Belle époque assurée.

JOUR 2 : LE LAC DU GUÉRY ET LA BANNE D'ORDANCHE

Hôtel / 4h à 5h de marche / Montée : 4500 m / Descente : 450 m

Depuis le col de Guéry, aux abords du plus haut lac d'Auvergne (Le Guéry : 1268 m), une boucle au dénivelé régulier, sur de bons chemins autour du Puy May, entre myrtilliers et framboisiers, au beau milieu des estives de la banne d'Ordanche (ancienne cheminée volcanique à la vue imprenable), paysage type de l'Auvergne qui surplombe la Bourboule. Puis, direction le Puy Gros et retour au lac par de beaux chemins d'estives.

JOUR 3 : MARCHE NORDIQUE : SECTEUR LAC SERVIÈRE

Hôtel / 3 à 4h de nw et rando - Montée : 350 m – Descente : 350 m

Depuis le lac de Servières, magnifique maar, cratère d'origine volcanique rempli par un lac aux eaux limpides, classé Espace Naturel Sensible. Belle boucle entre estives et forêt domaniale de Guéry, vers le Puy de l'Ouire, inclus dans le site « Natura 2000 » des Monts Dore. Ascension du Puy, à portée de bâtons, pour une vue sensationnelle à 360*.
Petit détour par Orcival, charmant petit village de caractère, avec sa basilique romane classée aux Monuments Historiques. Retour à l'hôtel pour une visite libre de Mont-Dore.

JOUR 4 : MARCHE NORDIQUE : CHAMBON-SUR-LAC ET MUROL

Hôtel / 3h de nw et rando - Montée : 350 m – Descente : 350 m

Les charmants petits villages du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne : Chambon-sur-Lac et Murol. Au départ de Murol, connu pour son Ecole d'artistes peintres de style impressionniste, montée vers son château du XIIème, puis à travers des chemins boisés jusqu'à la « Dent du Marais », imposante aiguille rocheuse culminant à 943m. pour y écouter sa légende. Tour du Lac de Chambon, d'origine volcanique, puis remontée vers le Tartaret, jeune volcan de formation récente. Temps libre dans les villages (musée de Murol et Monuments classés et historiés).
Sur le retour : Visite d'une ferme (des Marmottes) classée « Caractère Sancy », marque de référence pour la qualité de ses produits : Saint-Nectaire fabriqué et affiné sur place et autres produits uniquement vendus sur place !!
Repas libre du soir.
Nombreux restaurants en ville et nombreux menus proposés.

JOUR 5 : MARCHE NORDIQUE PLATEAU DE CHARLANNES

Hôtel / 3h de nw - Montée : 100 m – Descente : 100 m

Petit transfert sur le plateau de Charlannes, avec une vue superbe sur la petite ville balnéaire de la Bourboule. Belles pistes boisées pour pratiquer la marche nordique (pistes de ski de fond) à travers les bois de Charlannes et les pinèdes de la Charbonnière jusque la Roche de Vendeix, piton volcanique aux orgues basaltiques et son château démantelé. La vue, à 1166m. d'altitude, est à portée de bâtons.
Temps libre à la Bouboule, ville thermale à l'architecture « Belle époque » installée au bord de la rivière Dordogne.

JOUR 6 : MARCHE NORDIQUE AUTOUR DES ROCHES TUILLIÈRE ET SANADOIRE

3h de nw et rando - Montée : 120 m – Descente : 120 m – 160 m de plus pour l'ascension en option des 2 pics

A l'assaut des deux sentinelles de la hêtraie du Guéry, les Roches Sanadoire et Tuilière, qui témoignent des anciennes vallées glacières. Une boucle « nature » au cœur du Parc des Volcans d'Auvergne.
Parcours de forêts, hameaux, étables, burons, pitons volcaniques remarquables, parcours d'estives. Depuis la Roche Sanadoire, boucle au cœur de ces véritables paysages typiques auvergnats. Retour à l'hôtel avant 15h. et transfert retour à la gare de Clermont-Ferrand pour y être vers 16 heures.

--

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 3 à 5 heures maximum de marche en moyenne

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS
6 jours de marche nordique pour découvrir une région.

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN
Etapes de 12 à 16 Km par jour, marche nordique et randonnée, sans difficultés particulières.

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

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE
Climat de montagne agréable aux intersaisons et chaud en été. Les soirées sont fraiches.

NIVEAU POUR CE SÉJOUR NORDIC WALKING
Séjour de niveau modéré, accessible à toute personne en bonne santé voulant découvrir cette belle région authentique.

EXPÉRIENCE REQUISE
Pas d'expérience spécifique.

DATES & PRIX

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
27/07/2025	01/08/2025	**815,00 €**	**COMPLET**
17/08/2025	22/08/2025	**815,00 €**	En vente
14/09/2025	19/09/2025	**795,00 €**	En vente

Pour tous groupes de 5 à 8 personnes.

Tarifs 2025 :

Mai et septembre
- **Prix adulte : 795 €/pers (en chambre hôtelière de 2 personnes)**
- **Suppléments pour chambre hôtelière single : 120 €/pers**

Juin, juillet et aout
- **Prix adulte : 815 €/pers (en chambre hôtelière de 2 personnes)**
- **Suppléments pour chambre hôtelière single : 120 €/pers**

Pour les groupes constitués : CE, groupes d'amis ou autres, **choisissez une date de votre choix** et **contactez pour un devis sur mesure**.

NOTRE PRIX COMPREND

ACCOMPAGNATEUR ET TRANSFERT TERRESTRES

Un accompagnateur en montagne et instructeur marche nordique pour 8 participants. Guide chauffeur de gare à gare.

MODE D'HÉBERGEMENT

Hôtel***

REPAS

Pension complète du diner du jour 1 au déjeuner du jour 6. Sauf 1 diner le jour 4.

Vivres de course.

MATÉRIEL DIVERS

Les bâtons de marche nordique sont fournis. Néanmoins, nous aurons besoin de votre taille afin d'avoir les bâtons adaptés.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS

Boissons et extras personnels

Petit déjeuner et déjeuner du jour 1 et dîner du jour 6.

Le diner du jour 4.

TRANSPORTS

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

DIVERS

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

Descente avec le plus ancien funiculaire électrique de France (1898) (prix 8€).

FRAIS D'INSCRIPTIONS

- 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 VOYAGE

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

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 du Parc *** Restaurant à la gastronomie auvergnate, dans une atmosphère conviviale

– Parking gratuit proche de l'hôtel ou parking payant sécurisé de l'hôtel (contacter l'hôtel pour en savoir plus).

NOURRITURE

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

Repas tous les soirs (sauf le mercredi soir, soirée libre) à l'hôtel du Parc

ENCADREMENT DURANT CE SÉJOUR MARCHE NORDIQUE

Un autre instructeur « Nordic Walking »

Il ou elle, vous fera progresser dans cette activité au fil des journées.

Tous nos instructeurs sont aussi Accompagnateur en Montagne.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Afin de limiter vos émissions de CO2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun.

TRAIN

Gare SNCF de Clermont-Ferrand.

Nombreuses liaisons quotidiennes TGV ou TER.

Aller : Départ Paris Bercy Bourgogne Pays d'Auvergne : 08h40 arrivée Clermont-Ferrand : 12h37

Aller : Départ Paris Gare de Lyon : 09h00 arrivée Clermont-Ferrand : 14h00

Rdv à 14h15 devant la gare Sncf de Clermont-Ferrand.

Retour : Direct ou 1 correspondance :
Départ Clermont-Ferrand : - 17h02 - arrivée Paris Gare de Lyon : 21h59 -
Autres départs dans la journée
L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur les différents sites SNCF

SI VOUS VENEZ EN VOITURE
Rdv à 15h30 à l'Hôtel du Parc *** – Parking gratuit proche de l'hôtel ou parking payant sécurisé de l'hôtel.
Hôtel du Parc 04 73 65 02 92
Pour connaître votre itinéraire consulter le site www.mappy.fr
- Prévenir l'hôtel en cas de problème de dernière minute ou votre accompagnateur

AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Contactez-nous si vous désirez découvrir notre région avant ou après le séjour. Nous nous ferons un plaisir de vous concocter un programme adapté à vos envies ou pour tout simplement vous réserver un hébergement.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

UN PETIT SAC CONTENANT :
INDISPENSABLE

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

FORTEMENT CONSEILLÉ

- Chapeau ou 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
- Maillot de bain et serviette pour les éventuelles baignades (non prévues au programme mais pouvant s'organiser par vous même si vous êtes motorisés)

POUR L'HÔTEL-GÎTE (À TITRE INDICATIF)

- Vêtements de rechange
- Fourrure polaire
- Trousse de toilette

POUR VOUS CHAUSSER

- Chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres)
- Paire de tennis ou autre pour le soir