



+33 (0)6 74 28 70 98

## COCKTAIL MARCHE NORDIQUE EN AUVERGNE

### 5 jours de nordic walking

**Séjour accompagné** en Marche nordique. Voici les ingrédients indispensables pour vous assurer une bonne semaine de « Marche Nordique » en Auvergne. C'est simple et efficace !

Prenez un grand et beau paysage, mettez-y une belle poignée de nature authentique, 100 gr de bonne humeur (ou plus si vous êtes gourmand comme nous !!). Mélangez le tout avec énergie et déguster chaud ou frais selon les saisons ou vos envies !!

### AU FIL DES JOURS

#### JOUR 1 : MARCHE NORDIQUE AUTOUR DE LASCHAMPS

*Hôtel / 3h de marche / Montée : 350 m / Descente : 350 m*

Rendez-vous à 13h devant la gare de Clermont-Ferrand. Transfert de 30' jusqu'à l'hôtel. Rdv directement à l'hôtel à 13h45, si vous venez en voiture. Après s'être équipé, départ de notre hébergement à 14h sur des chemins bucoliques aux abords du village.

#### JOUR 2 : MARCHE NORDIQUE : PESSADE - LAC DE SERVIÈRES - PESSADE

*Hôtel / 4h à 5h de marche / Montée : 500 m / Descente : 500 m*

Court transfert jusqu'à Pessade, petit village de moyenne montagne entre la chaîne des Puys et le massif du Sancy. Séance matinale jusqu'au Servièr, magnifique lac de cratère aux eaux limpides. Pique nique au bord du lac. L'après midi, vous évoluerez entre estives et forêts.

#### JOUR 3 : MARCHE NORDIQUE : PUY DE VICHÂTEL - PUY DE LA VACHE - MONTLOSIER

*Hôtel / 4h à 5h de marche / Montée : 600 m / Descente : 600 m*

Aujourd'hui, vous partez depuis votre hôtel à la découverte de cette véritable « encyclopédie du volcanisme » comme Haroun Tazieff aimait à la définir. Ces jeunes volcans encore très lisibles dans le paysage, vous transmettront toute leur force et leur énergie, pour une journée encore très volcanique...

#### JOUR 4 : MARCHE NORDIQUE : LAC DU GUÉRY

*Hôtel / 4h à 5h de marche / Montée : 500 m / Descente : 500 m*

Encore un peu plus au sud... aux abords du plus haut lac d'Auvergne (Le Guéry : 1268 m), cette séance sera tonique et vivifiante au beau milieu des estives de la banne d'Ordanche (ancienne cheminée volcanique). Après un pique nique près du lac, vous prendrez un peu d'altitude entre myrtiliers et framboisiers.

#### JOUR 5 : MARCHE NORDIQUE SUR LE PUY DE DÔME

*Hôtel / 2h30 de marche / Montée : 400 m / Descente : 400 m*

Le matin, par l'ancien chemin des muletiers, vous gagnerez le sommet du géant de la Chaîne des Puys, l'emblématique Puy de Dôme (1465m) pour de magnifiques points de vue à 360°. Ce magnifique volcan péleén vous dévoilera certaines de ses histoires qui le lie à l'homme depuis le néolithique... Dispersion du groupe

après un dernier déjeuner. Pour ceux qui arrivent en train, récupération des bagages et fin du séjour à la gare de Clermont-Ferrand vers 14h30.

--

### **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 MARCHÉ NORDIQUE OU D'ACTIVITÉ**

Les journées offrent 3 à 5 heures effectives d'activité par jour ; elles sont entrecoupées de pauses.

### **JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS**

5 jours de marche nordique pour découvrir une région.

### **DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN**

Peu de dénivelé sur terrain assez facile et varié

### **PORTAGE PENDANT LA MARCHÉ 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 fraîches.

### **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

*Pas de départ pour l'instant*

Les **groupes** sont composés de **4 à 8 personnes maximum**.

Supplément petit groupe 3 pers : 65 €/pers

**Prix adulte : 675 €/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**

Un accompagnateur en montagne et Instructeur « Nordic Walking » pour 8 participants.

#### **MODE D'HÉBERGEMENT**

Hôtel-gîte.

#### **REPAS**

Pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 5.

Vivres de course

#### **TRANSPORT**

Déplacement sur les lieux d'activités

#### **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 5.

#### **TRANSPORTS**

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

#### **DIVERS**

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

#### **FRAIS D'INSCRIPTIONS**

- A 30 jours et plus du départ : 15 € par dossier
- A moins de 30 jours du départ : 30 € par dossier
- Pour tout voyage sur mesure : 45 € par dossier

#### **ASSURANCE VOYAGE**

Assurance Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 4.20 % 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

- Nuits en hôtel au pied du Puy de Dôme à proximité directe de la chaîne des puys. Une belle terrasse avec, parking gratuit

Prix du séjour pour des chambres hôtelières de 2 personnes : 675 €/pers.

Suppléments pour chambre hôtelière single : 120 €/pers.

## NOURRITURE

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques ; les repas du soir sont chauds et cuisinés.

## ENCADREMENT DURANT CE SÉJOUR MARCHE NORDIQUE

Isabelle Montbessoux , Christophe Anglade ou un autre instructeur « Nordic Walking » de l'équipe Aluna Voyages vous accompagnera durant cette semaine avec la plus grande écoute. 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.

### GARE SNCF DE CLERMONT-FERRAND. NOMBREUSES LIAISONS QUOTIDIENNES TER.

(L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur : [www.voyagessncf.com](http://www.voyagessncf.com))

Rdv à 13h devant la gare SNCF de Clermont-Ferrand.

### SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Rdv à 13h45 directement à l'hôtel : le lieu vous sera indiqué sur votre convocation de voyage.

30 km (30 mn) depuis Clermont-Ferrand,

Nous prévenir en cas de problème de dernière minute : + 33 6 74 28 70 98 / +33 6 78 40 36 79

## 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

#### POUR L'HÔTEL-GÎTE (À TITRE INDICATIF)

- Vêtements de rechange
- Fourrure polaire
- Trousse de toilette avec une serviette de bain

#### POUR VOUS CHAUSSER

- Chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres)

- Paire de tennis ou autre pour le soir