



+33 (0) 6 74 28 70 98

NORDIC WALKING EN ESTÉREL

5 jours de nordic walking

L'Estérel est un immense domaine forestier complètement préservé, très peu construit. Sur 36 Km de côtes dentelées s'alternent plages, criques et calanques, que vous évoluerez. Paysage aux couleurs très nuancées, du rouge des rochers au bleu émeraude de la Méditerranée en passant par le jaune et le vert du mimosa fleuri à cette époque. Croquez dans un morceau de Côte d'Azur. Ici, les parfums de la nature sauvage méditerranéenne embaument l'air de senteurs subtiles. La douceur du climat fait de cet espace une destination privilégiée hors saison.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : MARCHE NORDIQUE : SAINT AYGULF

Hôtel****/ 1h30 de marche / Montée : 80 m / Descente : 80m

Rendez-vous à 13h à la gare de St Raphaël. Transfert à l'hôtel. Rdv directement à l'hôtel à 13h30, à Saint Aygulf si vous venez en voiture. Après s'être équipé, balade vers les étangs de Villepey et la plage de St Aygulf. Prise en mains des bâtons et initiation pour acquérir les bons gestes, puis pour le plaisir et la beauté du site, vous ferrez une boucle sans bâtons, vers le Cap Dramont et l'Île d'Or.

JOUR 2 : MARCHE NORDIQUE : TANNERON

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

Depuis Tanneron, dans les collines boisées de plantations de mimosas, symbole de luminosité : Alternance de pistes forestières et chemins variés, au sein de véritables forêts jaunes et or, vers la plus grande forêt de mimosas de France. Eveil musculaire, les différents pas pour trouver son style ; être à l'aise dans les obstacles. Etirements.

JOUR 3 : MARCHE NORDIQUE : LES ILES DE LERINS

Hôtel****/ 3 à 4h de marche / Montée : 15 m / Descente : 15m

Transfert à Cannes et embarquement (15') pour l'île boisée et chargée d'histoires de Ste Marguerite. Marche Nordique, découvertes historiques et journée bucolique initiation à la marche rapide, sans bâtons ; en option, visite du Fort Royal, où fût emprisonné l'énigmatique Masque de Fer.

JOUR 4 : MARCHE NORDIQUE : MASSIF DE L'ESTEREL

Hôtel****/ 3 h de marche / Montée : 300 m / Descente : 300m

Spectacle géologique entre le lac de l'Ecureuil et la Baisse de Petite Vache. Petite grimpe vers la chapelle de la Ste Baume ou le Pic du Cap Roux. Etirements. Transfert (selon le temps) sur le site du barrage de Malpasset. Retour à l'hôtel.

JOUR 5 : MARCHE NORDIQUE : THOULE SUR MER

3h de NW / D + : 250 m - D - : 250 m

Boucle vers le Rocher des Saumes, au départ de la plage de la Petite Fontaine. Superbes points de vue sur les criques et les îles de Lérins, dans une végétation méditerranéenne. Cocktail de rando et de NW. Récupération des bagages à l'hôtel à 15 heures, transfert et fin du séjour devant la gare de Saint-Raphaël avant 16h00.

--

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 NORDIQUE OU D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 2h à 5h de marche effectives par jour.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

5 jours de Nordic Walking pour découvrir une région.

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

15 à 500 m de dénivelé positif.

PORTAGE PENDANT LA MARCHÉ 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

Étapes de 8 à 15 Km par jour, 3 à 5 heures de marche en moyenne, sans difficultés particulières. Une journée avec 500 mètres de montée en plusieurs fois.

EXPÉRIENCE REQUISE

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

DATES & PRIX

Les prochaines dates de départ sont en cours de préparation. Contactez-nous en attendant !

Les groupes sont composés de 4 à 8 personnes maximum.

Tarif 2023 : Prix par personne : 745€ (En chambre de 2 personnes)

Supplément chambre single : 115 €

NOTRE PRIX COMPREND

ACCOMPAGNATEURS ET TRANSFERTS TERRESTRES

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

L'encadrement des transferts terrestres en minibus, à titre gratuit et non facturé.

Le transfert en bateau depuis Cannes pour l'île Sainte-Marguerite.

MODE D'HÉBERGEMENT

Hôtel **** en chambre twin ou double.

REPAS

Pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 5.

MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective

DIVERS

Prêt des bâtons de Nordic Walking

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.

TRANSPORTS

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

Visites Les visites non prévues au programme ou en option (prévoir moins de 10 €).

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 VOYAGE

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

Hôtel classé **** face à la mer, accès à celle ci. Parking gratuit pour les voitures.

Site de l'hôtel : [Saint Agulf](#)

En chambre de 2 personnes.

Chambre single en supplément.

RESTAURATION

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

ENCADREMENT « NORDIC WALKING »

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 St Raphaël.

Rdv 13h00 devant la gare sncf de St Raphaël-Valescure.

Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.

Exemple depuis Paris :

Aller : Départ Paris gare de Lyon : 06h13 arrivée St Raphaël : 12h01

Retour : Départ St Raphaël : 16h48 arrivée Paris gare de Lyon : 21h50

Si vous venez en voiture :

Rdv à 13h30 directement à l'hôtel www.hotelstaygulf.com / Tél. 04 94 52 74 84. Parking gratuit de l'hôtel. L'hôtel se situe après Fréjus, en face des plages et sur la RD 559 qui mène à St Tropez. Pour connaître votre itinéraire, consulter les sites Internet 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

EQUIPEMENT

Un petit sac à dos de 30/35 litres muni d'une ceinture ventrale + protège-sac contenant

INDISPENSABLE

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

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 LE SOIR (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

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