



+33 (0)6 78 40 36 79

MARCHE NORDIQUE AUTOUR DE LA ROCHELLE

La Rochelle, île de Ré, île d'Oléron et île Madame

Découvrez cette **magnifique région aux saveurs iodées**. Depuis votre hôtel sur la plage de Châtelailon, vous accéderez aux **petites perles d'îles** entourant le **port de La Rochelle** : l'île de Ré, l'île d'Oléron et la minuscule île **Madame** situées dans le **Parc Naturel marin de l'estuaire de la Gironde et de la mer des Pertuis**. Vous appréhendez la marche nordique **tout en douceur, comme le climat** de cette belle région. **Pour les groupes constitués** : CE, groupes d'amis... **choisissez la date** et contactez pour un **devis sur mesure**.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : RANDONNÉE : ANGOULINS - LA POINTE DU CHAY

Accueil à l'Hôtel** 2/ h de marche / Montée : 6m / Descente : 6m / 6 à 8 km

Après votre arrivée à 14h30 à l'hôtel (en principe à Châtelailon-Plage), randonnée en bord de mer. Grâce à cette première sortie, nous aborderons tout en douceur ce séjour de marche nordique à la pointe du Chay, site naturel protégé entre océan et marais.

JOUR 2 : RANDONNÉE SUR L'ILE D'OLÉRON

Hôtel**/ 4 h de marche / Montée : 7 m / Descente : 7 m / 10 km

Aujourd'hui nous partons pour l'île d'Oléron. Notre journée encore très iodée se fera entre forêts de pins, dunes et plages de sable. Belle balade sur la plage de Grand village. Visite chez un ostréiculteur. Retour en passant par Brouage magnifique petit village.

JOUR 3 : RANDONNÉE SUR L'ILE DE RÉ

Hôtel**/ 4h de marche / Montée : 4 m / Descente : 4 m / 11 km

Aujourd'hui, nous partons pour l'île de Ré et ses petits villages ostréicoles. C'est au départ de la réserve de la maison de Fier, par les marais, que nous retrouverons l'océan et le banc du bûcheron. Après un court transfert en voiture, nous arriverons au pied du phare des baleines, pour une petite randonnée au bout de l'île. Au retour, visite libre de La Rochelle.

JOUR 4 : RANDONNÉE : PORT DES BARQUES - ÎLE MADAME - ROCHEFORT SUR MER

3 h de marche / Montée : 5 m / Descente : 5 m / 7 km

Du port des barques, nous partons pour l'île madame. Par la passe à marée basse, nous accédons à cette petite île où jadis Lafayette embarqua pour les Amériques. Dans cette nature vierge, seul le piaillage des oiseaux nous accompagnera pour un tour d'île.

L'après midi balade le long du canal de la Charente.

Séparation du groupe vers 16h à votre hôtel ou à la gare de La Rochelle.

--

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

4 jours de Nordic Walking pour découvrir la région.

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

Très peu de dénivelé sur terrain facile.

PORTAGE PENDANT LA MARCHE NORDIQUE

Seulement les affaires personnelles de la journée ainsi que le pique-nique.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Tempéré l'hiver, chaud l'été, agréable le printemps et l'automne. Climat Océanique .

NIVEAU POUR CE SÉJOUR NORDIC WALKING

Étapes d'environ 10/12 km par jour pour 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés particulières.

EXPÉRIENCE REQUISE

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

DATES & PRIX

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
03/05/2021	06/05/2021	620,00 €	En vente
28/06/2021	01/07/2021	620,00 €	En vente
04/10/2021	07/10/2021	620,00 €	En vente

Les groupes sont composés de 4 à 8 personnes maximum.

Départ garanti avec 3 personnes dans le groupe avec un supplément de 95 €/pers.

Prix par personne : 620 € (en chambre de 2 personnes).

Supplément chambre single : 140 € (sous réserve de disponibilité).

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 TRANSFERTS TERRESTRES

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

Votre guide sera aussi votre chauffeur.

MODE D'HÉBERGEMENT

Hôtel ** en chambre twin ou double.

REPAS

Pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 4 ; à l'exception du dîner du jour 2.

VISITE

Rencontre avec un ostréiculteur.

MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective.

Prêt des bâtons de Nordic Walking.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

TRANSPORTS

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

REPAS

Petit déjeuner et déjeuner du jour 1, ainsi que le dîner du J2 et du jour 4.

Boissons et extras personnels.

VISITES

Les visites non prévues au programme ou en option.

DIVERS

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

Assurance Annulation Bagages Interruption et Rapatriement : 4.20 % du prix de votre voyage

Les frais d'inscriptions seront facturés comme suit :

- 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

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** "Le Rivage" (05 46 56 25 79) - 36, Blvd de la Mer - 17340 Châtelailon-Plage. www.hotel-lerivage.com

En chambre de 2 personnes.

Chambre single avec supplément.

ENCADREMENT DE CE SÉJOUR MARCHE NORDIQUE

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 la Rochelle.

Départ Paris Montparnasse: 10h24 - arrivée La Rochelle ville : 14h

Rdv 14h15 devant la gare de La Rochelle Ville (attention 2 gares).

Retour : La Rochelle ville : 13h45 - arrivée Paris Montparnasse : 16h35

Si vous venez en voiture

RDV à 14h30 directement à l'hôtel "Le Rivage" situé à Châtelailon - 36 Bld de la Mer 17340 Chateillon-Plage.

Tél : 05 46 56 25 79 www.hotel-lerivage.com

EQUIPEMENT

UN PETIT 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

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)

- Vêtements de rechange
- Fourrure polaire
- 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