



+33 (0)6 78 40 36 79

MARCHE NORDIQUE LA ROCHELLE ET SES ÎLES ATLANTIQUE

5 jours de nordic walking

Venez découvrir cette **magnifique région aux saveurs iodées**, tournée vers l'**océan**. Ce séjour nous permet d'**accéder aux petites perles d'îles** entourant le **port de La Rochelle**. Au programme, 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 ou autres, **choisissez une date de votre choix** et contactez pour un **devis sur mesure**.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : CHATELAILLONS

Hôtel**/ 2h de marche / Montée : 5 m / Descente : 5 m / 9 km

Après votre arrivée à 14h30 à l'hôtel, Au départ de votre hôtel, randonnées en bord de mer. Grâce à cette première sortie, nous aborderons tout en douceur notre semaine de marche nordique.

JOUR 2 : 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.

Visite possible du phare : en option 3.50€/pers en 2018.

Au retour, visite libre du village de La flotte en Ré et de son marché.

JOUR 3 : ILE D'OLERON

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

Aujourd'hui nous partons pour l'île d'Oléron.

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

Hôtel**/ 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.

Dans l'après midi, toujours sur les traces de Lafayette, nous irons à Rochefort sur Mer.

JOUR 5 : ANGOULINS - POINTE DU CHAY

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

Cette dernière journée vous conduit à la pointe du Chay, site naturel protégé entre océan et marais. Vous pourrez y acheter des huîtres chez le producteur, afin d'emmener dans vos bagages un peu de cette belle région. Séparation du groupe vers 13h à votre hôtel.

--

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 OU D'ACTIVITÉ

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

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

5 jours de Nordic Walking pour découvrir la région.

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

environ 10 de dénivelé positif.

PORTAGE

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

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

Pas de départ pour l'instant

Les groupes sont composés de 4 à 8 personnes maximum.

Prix par personne : 750€. (En chambre de 2 personnes)

Supplément chambre single : 175€

Chambre single 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

ACCOMPAGNATEURS 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 5.

MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective

Taxes de séjour.

Prêt des bâtons de Nordic Walking.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

Autres repas non compris au programme : Petit déjeuner et déjeuner du jour 1, ainsi que le dîner du jour 5. Boissons et extras personnels.

TRANSPORTS

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

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 : 3.95 % 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

HÉBERGEMENT

La Rochelle

Hôtel** : «Hôtel de Paris ».

18, Rue Gargoulleau

17000 La Rochelle

Tel : 05 46 41 03 59

www.hoteldeparislarochelle.com

En chambre de 2 personnes.

Chambre single en supplément.

ENCADREMENTS

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 : 16.h35

Si vous venez en voiture

RDV à 14h20 directement à l'hôtel « Hôtel de Paris** »

Pour connaître votre itinéraire, consulter le site www.mappy.fr

Parking souterrain de la Place de Verdun situé à 100 mètres de l'hôtel à 15 € les 24 h (tarif 2018) en sous-sol ou en Parcmètre sans limite de hauteur.

Egalement le Parking de l' Esplanade parking gratuit .

EQUIPEMENT

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

Masques et gel hydroalcoolique

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 sac de récupération des déchets

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.