



+33 (0)6 74 28 70 98

## MARCHE NORDIQUE ET BALADES EN CAMARGUE

### 5 jours de Nordic Walking

Séjour accompagné en Marche nordique. La Camargue est une terre de contraste et un subtil mélange de terre et d'eau salée. Véritable paradis des oiseaux où depuis plus d'un siècle, l'homme a apprivoisé ces territoires en construisant des digues, des rizières. C'est aussi sur ces terres que les «Gardians» élèvent dans leurs «manades» des taureaux fougueux et fiers. La Camargue est tissée de légende et aux Saintes-Maries-de-la-Mer, les gitans fêtent Ste Sarah. Pittoresque et un peu hors du temps, la Camargue est une terre primitive où les dieux ont choisi leur camp, la Nature.

### AU FIL DES JOURS

#### JOUR 1 : MARCHE NORDIQUE À FRANQUEVAUX

Hôtel\*\*/ 3h de marche / Montée : 10 m / Descente : 10m

Rendez-vous à 11 h devant la gare SNCF de NIMES Centre (Occitanie), côté boulevard – centre-ville.

Transfert en minibus pour les Saintes-Maries-de-la-Mer.

Rdv à 12h à l'hôtel pour ceux venus en voiture.

Présentation et pique-nique.

Depuis l'hôtel : Initiation à la marche nordique sur la plage des Saintes-Maries et le long du canal des Launes en direction du Grau d'Orgon, en passant par la croix de Camargue et le tombeau du Marquis de Baroncelli, homme illustre qui a consacré sa vie à la Camargue.

Court transfert en bordure de la réserve des Impériaux, sur le chemin des pêcheurs.

Aller-retour entre étangs, marais d'eau douce et sansouires.

Repas au restaurant en ville.

#### JOUR 2 : MARCHE NORDIQUE À PIEMANSON

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

Transfert 1h00 (on traverse la Camargue) à la plage de Piémanson, près de l'embouchure du Rhône, dans un paysage de bout du monde.

Marche nordique en bord de mer : marcher dans le sable libère les tensions par des foulées régulières.

Récupération et stretching.

Pique-nique au domaine de la Palissade ou sur la plage, face à la mer !

Ascension d'une dune de sel et panoramique sur l'étendue des Salins .

Visite du village des Salins de Giraud, village insolite avec son église orthodoxe, véritable Coron du Sud créé pour l'exploitation du sel. Retour aux Saintes en fin d'après-midi et temps libre. Repas en ville.

#### JOUR 3 : MARCHE NORDIQUE À AIGUES-MORTES

Hôtel\*\*/ 2 à 3h de marche / Montée : 60 m / Descente : 60m

En matinée : visite d'une célèbre manade (en option) pour tout savoir sur le cheval camarguais et le taureau de

Camargue (jeux d'adresse, jamais de corrida) et balade en remorque sécurisée au milieu des taureaux (ou une balade de 2 heures le long du Rhône pour ceux qui ne sont pas intéressés par la visite).

Depuis Gallician, port de plaisance au charme atypique : Balade au cœur de la petite Camargue, le long du canal, des vignobles et des vergers des Costières de Nîmes, paysage tellement différent dans un microclimat inspiré par la mer. Retour aux Saintes en fin d'après-midi.

Dîner libre du soir aux Saintes-Maries.

## JOUR 4 : MARCHE NORDIQUE AU GALLICIAN

Hôtel\*\*/ 2 à 3h de marche / Montée : 60 m / Descente : 60m

En matinée : visite d'une célèbre manade (en option) pour tout savoir sur le cheval et le taureau de Camargue et balade en calèche au milieu des taureaux (ou une balade de 2 heures le long du Rhône pour ceux qui ne sont pas intéressés par la visite).

Depuis Gallician, port de plaisance au charme atypique :

Balade au cœur de la petite Camargue, le long du canal, des vignobles et des vergers des Costières de Nîmes, paysage tellement différent dans un microclimat inspiré par la mer.

Retour aux Saintes en fin d'après-midi.

## JOUR 5 : MARCHE NORDIQUE À GACHOLLE

3 h de marche / Montée : 20 m / Descente : 20m

Boucle en bordure du parc et de la mer, vers le phare de la Gacholle et la pointe de Mouillot ; Au pays des flamants roses et des oiseaux.

Retour par la plage et étirements face à la mer, avant de rendre les bâtons.

Récupération des bagages à l'hôtel à 14h45 et fin du séjour avant 15h45 à la gare SNCF de NIMES Centre.

--

### **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 2h à 3h de marche effectives par jour. Journées consécutives d'activités 5 jours de Nordic Walking pour découvrir la région.

### **DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN**

Facile. Etapes de 8 à 12 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés. 10 à 60 m de dénivelé positif.

### **PORTAGE PENDANT LA MARCHE NORDIQUE**

Seulement les affaires personnelles de la journée. Pas de portage de pique nique.

### **ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE**

Doux et ensoleillé toute l'année, pouvant être très "aéré" en cas de Mistral, fraîcheur automnale.

La Camargue est une nature sauvage et peu domestiquée.

Les moustiques font partie du paysage et il convient de ne pas les sous-estimer (crèmes et protections conseillées, essentiellement au printemps et en été).

#### NIVEAU POUR CE SÉJOUR NORDIC WALKING

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

#### EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique.

DATES & PRIX			
DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
20/03/2023	24/03/2023	695,00 €	En vente
27/03/2023	31/03/2023	695,00 €	En vente
17/04/2023	21/04/2023	695,00 €	En vente
01/05/2023	05/05/2023	695,00 €	En vente
25/09/2023	29/09/2023	695,00 €	En vente
02/10/2023	06/10/2023	695,00 €	En vente
16/10/2023	20/10/2023	695,00 €	En vente
06/11/2023	10/11/2023	695,00 €	En vente

Les groupes sont composés de 4 à 8 personnes maximum.

**Tarif 2022 : Prix par personne : 675 €. (En chambre de 2 personnes)**

Supplément chambre single : 100 €

**Tarif 2023: Prix par personne : 695 €. (En chambre de 2 personnes)**

Supplément chambre single : 120 €

#### 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.

Sauf le dîner du J3

##### VISITES

Entrée pour le parc ornithologique du Pont de Gau

##### MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective

Taxes de séjour.

Prêt des bâtons de Nordic Walking

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

### REPAS

Boissons et extras personnels.

Petit déjeuner et déjeuner du jour 1, ainsi que le dîner du jour 5.

Le dîner du J3

### TRANSPORTS

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

### VISITES

Les visites non prévues au programme ou en option. (prévoir 25 € pour la visite de la manade).

### DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues 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 : 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 : 4.90 % 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 \*\*, à 100 m de la plage et à 400 du centre ville.

Les Palmiers, 16 Rue Alphonse Daudet (places de parking dans la rue) Tél. 0490978560

[www.hotel-lespalmiers.com](http://www.hotel-lespalmiers.com)

Repas du soir en ville restaurant à 400 mètres de l'hôtel. Plats typiques.

En chambre de 2 personnes.

Chambre single en supplément.

### NOURRITURE

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

## 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 Nîmes Centre (Occitanie)

Aller : Direct : Départ Paris Gare de Lyon: 08H15 - arrivée Nîmes centre (Occitanie) : 11H10Rdv 11h15 devant la gare, côté Boulevard-centre-ville

Retour : Direct : Départ Nîmes Centre : 16h55 arrivée Paris Gare de Lyon: 19h50

**Selon les horaires de train, qui sont très changeants, une arrivée et un départ depuis la gare de « Pont du Gard » de Nîmes est possible si les horaires le permettent !**

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

Si vous venez en voiture:

La ville des Saintes-Maries-de-la-Mer se situe à 55 Km au sud de Nîmes et à 60 Km à l'est de Montpellier.

Rdv à 12h20 directement à l'hôtel: [www.hotel-lespalmiers.com](http://www.hotel-lespalmiers.com).

Nombreuses places de parking gratuit à proximité de votre hébergement.

Pour connaître votre itinéraire, consulter les sites Internet [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ POUR LA RANDONNÉE

### UN PETIT SAC CONTENANT :

#### INDISPENSABLE

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

#### FORTEMENT CONSEILLÉ

- Chapeau ou une casquette
- Paire de lunettes de soleil
- Cape de pluie ou mieux, une veste en Gore-Tex + un sur-sac (afin de protéger le sac à dos)
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps

#### POUR L'HÔTEL (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**

- Bonne paire de chaussures de trail ou une paire de chaussures de marche légères non montantes et de préférence déjà utilisées.
- Autre paire de chaussures pour le soir