



+33 (0) 6 74 28 70 98

MARCHE NORDIQUE SUR LA PRESQU'ÎLE DU COTENTIN

6 jours de Nordic Walking

La presqu'île du Cotentin est au " bout du monde". On la surnomme « La petite Irlande ».

Ce département maritime, aux nombreuses côtes sauvages, vous réservera de belles surprises .

La mer de la manche prend ici de multiples nuances de gris et une palette de bleu sous le soleil...

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : MARCHE NORDIQUE PRÈS D'OMONVILLE

3h de marche NW - montée : 180 mètres - descente : 180 mètres.

JOUR 1 : Rdv « semi-équipé » devant la gare de Cherbourg à 10h (les chambres ne seront pas déjà prêtes à l'hôtel).

Transfert 1/2h à l'hôtel d'Omonville.

Rdv directement à l'hôtel « La Roche du Marais » (voir accès) pour ceux qui viennent en voiture, à 10h30. (les chambres ne seront pas déjà prêtes à l'hôtel).

Transfert à Vauville, niché au creux d'une longue anse préservée, entre le Nez de Jobourg et les dunes à perte de vue de Biville.

Petite initiation pour acquérir les bons gestes.

Pique nique et départ pour des passages panoramiques et littoraux vers le Belvédère du Thot et les Dunes de Biville. Visite à Vauville. Repas à l'hôtel.

JOUR 2 : MARCHE NORDIQUE : BARNEVILLE-CARTERET.

3h de marche NW - montée : 150 mètres - descente : 150 mètres.

Transfert pour le site du Cap de Carteret.

Trouver son style et son rythme.

Par le sentier des douaniers, accès aux grandes plages inscrites en zone naturelle, idéales pour la marche nordique.

Retour par la table d'orientation d'Hattainville, le phare de Carteret et la Corniche.

Visite de la cité de Bricquebec, couronné par son château du 12ème siècle. Repas à l'hôtel.

JOUR 3 : MARCHE NORDIQUE : NEZ DE JOBOURG

4h30 de marche NW - montée : 250 mètres - descente : 250 mètres

Le Nez de Jobourg, un des plus grands sites naturels de France.

Imposantes falaises de 127m de haut, encadrées de criques aux eaux azurées.

Boucle de la baie d'Ecalgrain au Nez de Jobourg, par les nombreuses pointes d'où l'on aperçoit les Iles Anglo Normandes et retour par les hameaux aux maisons authentiques.

Optimisation de la marche nordique.

Retour à l'hôtel et temps libre pour visiter (en option) la maison de Jacques Prévert et Omonville.

Repas dans un resto à Omonville la Petite, produits de la mer.

JOUR 4 : MARCHE NORDIQUE : GROUCHY

4h de marche NW - montée : 150 mètres - descente : 150 mètres.

Départ du Hameau Grouchy où a vécu Jean-François Millet (visite de sa maison en option).

Sur les pas de Jean-François Millet : Paysages sauvages de la campagne de la Hague et du littoral par les sentiers bocagers d'Eculleville, jusqu'au Manoir du Tourp (lieu de tournage du film : Tess d'Arbanville).

Visite du Manoir, retour à l'hôtel avant un repas savoureux en face du petit port du Hâble, à Omonville La Rogue.

JOUR 5 : MARCHE NORDIQUE : RAZ BLANCHARD

3h de marche NW - montée : 110 mètres - descente : 110 mètres

Dernière journée de marche nordique sur ce bout de Normandie appelée « Petite Irlande » : Du port de Goury vers le Raz Blanchard, un des courants de renverse les plus forts au monde ; Ensuite, par Auderville, nous rejoignons la Pointe du Houpret et retour par des points de vue étonnement haut en couleurs. Visite du plus petit port de France : Port Racine. Récupération des bagages à l'hôtel vers 15 h et transfert à la gare SNCF pour y être à 16h.

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 ET AUTRE 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 FACILE.

Etapes de 8 à 15 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés.

110 à 250 m de dénivelé positif.

PORTAGE PENDANT LA MARCHÉ NORDIQUE

Seulement les affaires personnelles de la journée.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat très océanique et contrasté, toujours accompagné d'une légère brise de mer, donc le temps n'est jamais lourd.

Relativement doux toute l'année, grâce à l'influence du Gulf Stream

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

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
04/08/2025	08/08/2025	760,00 €	COMPLET
11/08/2025	15/08/2025	760,00 €	ASSURÉ
18/08/2025	22/08/2025	760,00 €	En vente

Les groupes sont composés de 4 à 8 personnes maximum.

Prix par personne : 760 € (En chambre de 2 personnes)

Supplément chambre single : 160 €

NOTRE PRIX COMPREND

ACCOMPAGNATEURS ET TRANSFERTS TERRESTRES

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

Guide chauffeur de gare à gare.

MODE D'HÉBERGEMENT

Hôtel ** en chambre twin ou double

REPAS

Pension complète du diner du jour 1 au pique-nique du jour 5

MATÉRIEL DIVERS

Prêt des bâtons de Nordic Walking.

Pharmacie collective

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

Les visites non prévues au programme ou en option (prévoir 10 €

DIVERS

Si vous arrivez la veille à Cherbourg. Visite incontournable de La Cité de la Mer. Vous y passerez la journée : <https://www.citedelamer.com/>

Assurance Annulation Bagages Interruption et Rapatriement : 6,20 % du prix de votre voyage.

Frais d'inscriptions facturés comme suit :

- A 30 jours et plus du départ : 12 € par pers

- A moins de 30 jours du départ : 20 € par pers

- Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 € par pers

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 DURANT LA RANDONNÉE

Omonville la Petite : Hôtel « La Roche du Marais » www.larochedumarais.fr/ 02.33.01.87.87 Une des plus jolies et plus petites communes de la presqu'île de La Hague, à 600m de la maison de Jacques Prévert et à 300m de la plage.

ENCADREMENT EN MARCHÉ NORDIQUE

Nos instructeurs « Nordic Walking » vous accompagneront durant cette semaine avec la plus grande écoute. Ils vous feront progresser dans cette activité au fil des journées. Tous nos instructeurs sont aussi Accompagnateur en Montagne.

COMMENT S'Y RENDRE

Si vous venez en train :

Gare SNCF de Cherbourg. Nombreuses liaisons quotidiennes TER.

Aller : Direct : Départ Paris Saint Lazare : 06h12 - arrivée Cherbourg : 09h40

Rdv « semi-équipé » devant la gare de Cherbourg à 10h00 (les chambres ne seront pas déjà prêtes à l'hôtel)

Retour : Départ : Cherbourg : 16h45 - arrivée Paris Saint Lazare 19h56

Si vous venez en voiture :

Rdv à 10h30 directement à l'hôtel « La Roche du Marais** ».

Parking gratuit de l'hôtel. Pour connaître votre itinéraire consulter le site Internet de l'hôtel www.larochedumarais.fr/ Tél. 02.33.01.87.87 ou www.mappy.fr Prévenir l'hôtel en cas de problème de dernière minute ou votre accompagnateur

L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur les sites SNCF

EQUIPEMENT

1 sac à dos de 30/35 litres, muni d'une ceinture ventrale + protège sac

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)

- 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