



+33 (0)6 78 40 36 79

MARCHE NORDIQUE À ARCACHON

5 jours de Nordic Walking

Le Bassin d'Arcachon petite mer intérieure ouvert sur l'océan. Situé entre le Cap Ferret et la Dune du Pilat.

Les rouleaux de vagues tumultueuses face à l'océan vous donneront une autre image de ce paradis. Mosaïque de couleur : le vert des Prés Salés de Lège, les cabanes colorées des petits villages de pêcheurs, décor de cartes postales. Visite de la ville d'hiver d'Arcachon...

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : ACCUEIL / PINÈDES DE LÈGE ET GARONNE

Hôtel ***/3h de NW - montée : 40 mètres - descente : 40 mètres.

Rdv devant la gare de Bordeaux St-Jean à 10h00, devant la sortie Louis Armand (côté hôtel Ibis Terminus - Attention, le retour se fait d'Arcachon).

Transfert de 1h15' jusqu'à l'hébergement d'Arès.

Rdv directement à l'hôtel « Le Grain de Sable » (voir accès) à 11h30 pour ceux venus en voiture.

Présentation du séjour. Initiation pour acquérir les bons gestes, vers les vastes forêts de pinèdes de Lège et Garonne et retour par les grandes plages aux rouleaux tumultueux de la Côte d'Argent. Restaurant proche de l'hôtel.

JOUR 2 : LA PRESQUÎLE DE LÈGE-CAP-FERRET.

Hôtel ***/3 à 4h de NW - montée : 30 mètres - descente : 30 mètres.

Les bâtons nous entraînent dans un des coins les plus charmants du Bassin: De la quiétude des eaux du Bassin aux déferlantes de l'océan Atlantique, entre Bélisaire et la pointe du Cap, de petites places paisibles aux grandes plages.

Traversée de villages de cabanes de pêcheurs, inscrites à l'inventaire des sites pittoresques.

En option, visite du phare.

Visite de l'Herbe, village typique.

JOUR 3 : LA DUNE DU PILAT

Hôtel ***/3 à 4h de marche NW - montée : 170 mètres - descente : 170 mètres

Marche tonique pour l'ascension de cet immense vaisseau de sable qui houle vers la forêt et souffle coupé devant la vue panoramique à 360° sur le Bassin, l'Océan, le Banc d'Arguin et les pinèdes à perte de vue.

Boucle vers Soussine, entre océan, dunes et forêt.

Transfert à Arcachon côté Parc Mauresque et Ville d'hiver et visite libre.

Retour à Arès et dîner libre en ville.

JOUR 4 : DOMAINE DE CERTES

Hôtel ***/3 à 4h de marche NW - montée : 30 mètres - descente : 30 mètres.

Domaine de Certes classé « espace sensible » entre terre et mer, le long des réservoirs à poissons avec l'immensité du Bassin pour toile de fond et les oiseaux du rivage pour compagnons. Boucle sur les sentiers du Littoral et retour par la piste cyclable.

Visite permanente et gratuite du Domaine de Certes, propriété du Conservatoire du Littoral.

En soirée, transfert au Port ostréicole d'Andernos-Les-Bains.

Repas autour des fruits de mer et crustacés du Bassin ou poisson selon la pêche du jour dans une baraque/resto de pêcheur.

JOUR 5 : PORT DU TEICH

2 à 3h de marche NW - montée : 30 mètres - descente : 30 mètres

Dernière journée de marche nordique avant de rendre les bâtons

Départ de l'hôtel avec les bagages

Après une visite du petit port atypique de Biganos, transfert au port du Teich. Boucle entre grands prés le long de prairies endiguées, roselières ondulantes, marais maritimes et chemins forestiers le long de l'Eyre.

Transfert à Arcachon côté Port - Ville d'été et visite libre. Récupération des bagages et fin du séjour à la gare d'Arcachon avant 16h30.

--

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 3 à 4h de marche effectives par jour. 8 à 14 km par jour.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

5 jours de Nordic Walking pour découvrir une région.

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

Sans difficultés techniques, ni dénivélés importants.

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

PORTAGE

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

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat particulièrement agréable, doux par la présence du Bassin avec un ensoleillement important, océanique mais pouvant devenir parfois très venteux.

DATES & PRIX

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
24/05/2021	28/05/2021	685,00 €	En vente
04/10/2021	08/10/2021	685,00 €	En vente
11/10/2021	15/10/2021	685,00 €	En vente

Les groupes sont composés de 4 à 8 personnes maximum.

Prix par personne : 685 € (en chambre de 2 personnes)

Supplément chambre single : 145 €

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 pique nique du jour 1 au pique-nique du jour 5. (sauf le dîner du mercredi soir libre).

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 du J1, ainsi que le dîner du jour 5.

Le dîner du mercredi soir (nombreux restos proches).

TRANSPORTS

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

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 : 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 garantie 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 ***, Arès: Hôtel « Le Grain de Sable*** » 33740 Arès <http://www.hotelgraindesable.com>

RESTAURATION

2 repas proche de l'hôtel, produits de qualité et choix dans le menu

1 repas au port ostréicole d'Andernos, grand choix autour des fruits de mer et crustacés du Bassin et/ou poissons de la pêche du jour

1 repas libre le mercredi soir dans un des nombreux restos proches de l'hôtel

ENCADREMENT

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

Arrivée: Bordeaux- Départ: Arcachon Gare SNCF de Bordeaux et d'Arcachon.

Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.Aller

Arrivé: Départ : Paris Montparnasse : 07h52 arrivée Bordeaux St-Jean : 09h56

Rdv à 10h devant la sortie Louis Armand (côté hôtel Ibis Terminus) de la gare de Bordeaux St Jean

Retour : Départ : Arcachon: 17h04 via Bordeaux - arrivée Paris 20h08

Si vous venez en voiture

RDV à 11h30 directement à l'hôtel « Le Grain de Sable** » 37, avenue de la Libération 33740 ARES Tél. 05 56 60 04 50 Parking gratuit de l'hôtel.

Pour connaître votre itinéraire consulter les sites Internet www.mappy.fr ou

<http://www.hotelgraindesable.com>

Prévenir l'accueil en cas de problème de dernière minute ou sur mon portable 06 77 17 31 68

L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur : <https://www.oui.sncf> › tgv-inoui

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
- Boite 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