+33 (0) 6 74 28 70 98

MARCHE NORDIQUE À ARCACHON

5 jours de Nordic Walking

Le Bassin d'Arcachon, une petite mer intérieure ouverte 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 : MARCHE NORDIQUE : PINÈDES DE LÈGE ET GARONNE

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

Rdv « semi-équipé » devant la gare de Bordeaux St-Jean à 10h30, devant la sortie de la gare, côté « Brioche dorée » qui se trouve en face de l'hôtel Ibis Terminus
Transfert de 1h15' jusque l'hébergement d'Arès.
Rdv directement à l''hôtel « Le Grain de Sable » (voir accès) à 11h45 pour ceux venu 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 : MARCHE NORDIQUE SUR LA PRESQU'ÎLE 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 : MARCHE NORDIQUE : LA DUNE DU PILAT

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

Transfert de 1h10 . 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 - visite libre.
Retour à Arès et dîner libre en ville.

JOUR 4 : MARCHE NORDIQUE : DOMAINE DE CERTES

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

Transfert au Teich.
Après une visite du port atypique de Biganos, départ pour le port du Teich.
Boucle le long de prés endigués, roselières et chemins forestiers le long de l'Eyre.
Transfert à Arcachon côté Port – Ville d'été en visite libre (Selon l'heure et en option, boucle commentée en bateau dans le Bassin (vivement conseillé!). Retour à l'hôtel.
En soirée, petit 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 (ou salades) dans une baraque de pêcheur.

JOUR 5 : MARCHE NORDIQUE : PORT DU TEICH

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

Départ de l'hôtel avec les bagages et les voitures personnelles.
Petit transfert de 25' au Domaine de Certes, classé « espace sensible », entre terre et mer, avec l'immensité du Bassin pour toile de fond et les oiseaux du rivage pour compagnons. Parking gratuit dans le Domaine.
Boucle sur les sentiers du Littoral.
Visite gratuite du Domaine de Certes, propriété du Conservatoire du Littoral.
Départ avant 16 heures et transfert (environ 1 heure) à la gare Saint-Jean de Bordeaux (train pour Paris à 17h46).

--

Avertissement
Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévus. 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 3 à 4h de marche effectives par jour. 8 a 14 km par jour.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS
5 jours de Nordic Walking pour découvrir une région.

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN
Sans difficultés techniques, ni dénivelés importants.
Montée Dune du Pilat.
L'apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l'on soit motivé.

PORTAGE PENDANT LA MARCHE NORDIQUE
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.

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
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
29/09/2025	03/10/2025	**745,00 €**	En vente
06/10/2025	10/10/2025	**730,00 €**	En vente

Les groupes sont composés de 5 à 8 personnes maximum.

Tarif 2025 :

Prix par personne : 745 € (en chambre de 2 personnes)
Prix par personne : 730 € (en chambre de 2 personnes) pour séjour en mars et octobre
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 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.
Boucle commentée en bateau autour du Bassin (environ 18€ pour 1h15 - 24€ pour 2 heures)

FRAIS D'INSCRIPTION

- 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 : 6,20 % du prix de votre voyage.

DÉTAILS

LA MARCHE 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 « NORDIC WALKING »

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_

Aller : Direct : Départ Paris Montparnasse : 07h57 arrivée Bordeaux St-Jean : 10h18
Rdv à 10h30 devant la sortie du côté de la Brioche Dorée (en face hôtel Ibis Terminus) de la gare de Bordeaux St Jean.

Retour : Direct : Départ : Bordeaux St-Jean : 17h46 - arrivée Paris 19h56Nombreuses autres liaisons et horaires.

L'horaire des trains est à vérifier impérativement *sur les sites SNCF, dont SNCF-INOUI*

Si vous venez en voiture

RDV à 11h45 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