



+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 qui se trouve en face de l'hôtel Ibis Terminus (Attention, le retour se fait d'Arcachon).

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 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 : MARCHE NORDIQUE : 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 - 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.

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 : MARCHÉ NORDIQUE : PORT DU TEICH

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

Dernière journée de marche nordique : Départ de l'hôtel avec les bagages : Après une visite du petit port atypique de Biganos, départ pour le 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 (Selon l'heure, une boucle commentée en bateau dans le Bassin est possible, en option (vivement conseillé !)).

Récupération des bagages et fin du séjour à la gare d'Arcachon avant 16h15. Le train retenu est à 16h35

--

### **Avertissement**

*Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. 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 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 dénivelés importants.

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

### **PORTAGE PENDANT LA MARCHÉ 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
27/03/2023	31/03/2023	695,00 €	En vente
03/04/2023	07/04/2023	695,00 €	En vente
24/04/2023	28/04/2023	695,00 €	En vente
09/05/2023	13/05/2023	695,00 €	En vente
02/10/2023	06/10/2023	695,00 €	En vente
09/10/2023	13/10/2023	695,00 €	En vente

Les groupes sont composés de 5 à 8 personnes maximum.

Prix par personne : 695 € (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.

#### 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 : 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 \*\*\*, 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\_

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

Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.Aller

Arrivée : Départ : Paris Montparnasse : 08h01 arrivée Bordeaux St-Jean : 10h18

Rdv à 10h30 devant la sortie Louis Armand (côté hôtel Ibis Terminus) de la gare de Bordeaux St Jean

Retour : Départ : Arcachon: 16h35 via Bordeaux - arrivée Paris 19h36

*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](http://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