+33 (0) 6 74 28 70 98

MARCHE NORDIQUE SUR LA PRESQU'ILE DE GUERANDE

5 jours de Nordic Walking

La Côte d'Amour est le « joli nom » donné à la presqu'île guérandaise située au sud de la Bretagne et qui regroupe les stations balnéaires de Pornichet, Le Croisic, Batz-sur-Mer, Guérande, La Piriac-sur-Mer. Cette région est un véritable coup de cœur avec ses grandes plages, sa côte sauvage, ses petits villages typiques, ses marais salants et ses ports de pêche charmants... Les paysages préservés, du Parc Naturel Régional de Brière avec ses marais, ses oiseaux et ses villages de chaumières vous raviront.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : MARCHE NORDIQUE : POULIGUEN

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

Rendez-vous « équipé » (les chambres ne seront pas déjà prêtes au matin) à 11h15' à l'hôtel « Le Normandy ».
Pique-nique vers le port du Pouliguen. Initiation sur la plage du Nau et belle boucle dans l'un des plus anciens quartiers de cette station balnéaire, puis le long de la baie et de la Côte Sauvage et rocheuse et des grottes du Pouliguen.
Repas 3 soirs dans différents restaurants proche de l'hôtel.

JOUR 2 : MARCHE NORDIQUE : MESQUER, FACE À LA POINTE DU BILE

*Hôtel **/3 à 4 h de NW - montée : 15 mètres - descente : 15 mètres.*

Depuis le port ostréicole de Kercabellec, dans un paysage qui évolue au gré des marées et bien connu des pêcheurs à pied et des nombreux limicoles et autres oiseaux marins, boucle vers l'observatoire ornithologique de la pointe de Merquel, puis le long des côtes rocheuses et de plages au sable blond.
Retour par des sentiers traversant les marais salants et les villages à l'architecture propre aux maisons des paludiers.
Risque de passages boueux !!
Visite de Piriac-Sur-Mer, petite cité de caractère si charmante, campée sur sa côte dentelée. Un incontournable !
Visite d'un énorme magasin de sel et de production locale et de son espace d'exposition.

JOUR 3 : MARCHE NORDIQUE : PARC NATUREL RÉGIONAL DE BRIÈRE

*Hôtel **/2 h de NW - montée : 10 mètres - descente : 10 mètres.*

Journée autour du Parc Naturel Régional de Brière, 2ème marais de France après la Camargue, paradis des ornithologues :
Depuis le site d'interprétation du port de Bréca : Boucle dans un monde à part qui dévoile tous les aspects du marais, des iris d'eaux et piment royal aux loutres et récolteurs de tourbes.
Visite de Kerhinet, village emblématique du parc, aux chaumières traditionnelles et savoir-faire des artisans.
Transfert à Guérande, Gwenn-Rann, le pays blanc.
Les remparts de cette cité médiévale , labellisée « Ville d'art et d'histoire », bordaient la mer au XVème siècle.
Dîner libre à Pornichet.

JOUR 4 : MARCHE NORDIQUE : PÉNESTIN - GUÉRANDE

*Hôtel **/2à 3 h de NW - montée : 30 mètres - descente : 30 mètres.*

Aux confins de Pénestin, là où la Vilaine rejoint son embouchure : Pénestin est entourée par l'océan.
Balade iodée depuis les Dunes de Ménard jusqu'à la pointe de Halguen et ses moules de bouchots.
Après la plage de la Mine d'Or et ses falaises dorées, retour par l'intérieur pour rejoindre le minibus et le pique-nique.
Transfert à Saillé, ancienne capitale du sel et visite (option) d'un écomusée sur tous les secrets du sel !

JOUR 5 : MARCHE NORDIQUE : LE CROISIC

2h 30 de NW - montée : 20 mètres - descente : 20 mètres.

Au départ du port du Croisic, boucle le long de la côte sauvage sur cette presqu'île découpée par cet océan aux couleurs et humeurs si changeantes. Parcours faciles qui surplombent les criques sableuses et rochers déchiquetés. Pique-nique et temps libre au Croisic. Retour à l'hôtel vers 15h30 pour récupérer les bagages et fin du séjour à 16h00, devant la gare SNCF de Pornichet

--

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 ET D'ACTIVITÉS
Les journées offrent 3 à 4h de marche effectives par jour. 8 à 12 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 MARCHE NORDIQUE
Seulement les affaires personnelles de la journée ainsi que le pique-nique.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE
La presqu'île de Guérande, particulièrement la cuvette occupée par les marais salants, profite d'un microclimat océanique relativement sec et venté, pouvant changer en cours de journée sous l'influence des marées et des brises thermiques.

NIVEAU POUR CE SÉJOUR NORDIC WALKING
Séjour de niveau modéré, accessible à toute personne en bonne santé voulant découvrir cette belle région authentique.

DATES & PRIX

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
08/09/2025	12/09/2025	**770,00 €**	**ASSURÉ**
15/09/2025	19/09/2025	**770,00 €**	En vente

Les groupes sont composés de 5 à 8 personnes maximum.

Pour les dates de juin
Prix par personne : 755 € (en chambre de 2 personnes)
Supplément chambre single : 140 €

Pour la date du 30 juin au 04 juillet
Prix par personne : 770 € (en chambre de 2 personnes)
Supplément chambre single : 140 €

Pour la date du 14 juillet
Prix par personne : 795 € (en chambre de 2 personnes)
Supplément chambre single : 185 €

Pour la date de 8 septembre
Prix par personne : 770 € (en chambre de 2 personnes)
Supplément chambre single : 140 €

Pour la date de 15 septembre
Prix par personne : 755 € (en chambre de 2 personnes)
Supplément chambre single : 140 €

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).
Les visites non prévues ou en option (La maison des paludiers : 10€).
TRANSPORTS
Déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous du J1.
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
DIVERS
Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.
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 ET RESTAURATION

Hôtel ** Normandy, charmante demeure familiale à colombages de style normand, calme et à 6 min à pied de la très longue plage de la Baule.
Terrasse
Petit-déjeuner copieux sous forme de buffet salé – sucré.
Accueil personnalisé et univers apaisant.
Repas du soir dans des restaurants de qualité proches de l'hôtel.
Stationnement gratuit devant l'hôtel. Tél : 0240610308 –
Location de vélos. https://normandyhotel.fr/

ASSURANCE

Carte d'identité et assurance personnelle nécessaire adaptée à la randonnée. En effet, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle, mais nous ne pourrons pas nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Les détails de votre contrat d'assurance - si vous ne prenez pas la nôtre - devront être fournis lors de l'inscription.

ENCADREMENT DE CE SÉJOUR MARCHE NORDIQUE

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 Pornichet.
Aller : 1 correspondance par Nantes :
Départ Paris Montparnasse: 07h42 - Arrivée gare de Pornichet : 11h02

L'hôtel « Le Normandy » se trouve à 300 mètres en face de la gare.

Retour : 1 correspondance à Nantes : Départ gare de Pornichet : 16h58 - Arrivée Paris Montparnasse: 20h26

Si vous venez en voiture :
Pornichet se trouve à 50 kms à l'ouest de Nantes. Facile d'accès en voiture depuis la D213, dans le centre-ville de Pornichet, l'hôtel Normandy se situe proche de la gare. https://normandyhotel.fr/Parking gratuit en face de l'hôtel. Pour connaître votre itinéraire consulter les sites Internet www.mappy.fr
Prévenir l'accueil de l'hôtel en cas de problème de dernière minute (Tél : 0240610308) ainsi que votre accompagnateur.

EQUIPEMENT

1 sac à dos de 30/35 litres, muni d'une ceinture ventrale + protège sac
Vos bâtons sont fournis par votre accompagnateur

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