



+33 (0)6 78 40 36 79

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 : PORNICHET - POULIGUEN

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

Rendez-vous « équipé » à 10 h devant la gare SNCF de NANTES sortie Nord.

Transfert jusque l'hôtel de Pornichet. Rdv à 11h20 à l'hôtel pour ceux venus en voiture ou directement en train. 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 un restaurant proche de l'hôtel.

JOUR 2 : 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 Kercabelllec, 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 !

JOUR 3 : 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 et dépaysant, 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 sur la pittoresque île de Fédrun, centre du marais jamais inondé, concentré de chaumières.

Petite balade libre autour de l'île et possibilité d'une promenade (option) commentée en barque.

Dîner libre à Pornichet.

JOUR 4 : 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 jusque la pointe de Halguen et ses moules de bouchots.

Après la plage de la Mine d'Or et ses falaises dorées et, retour par l'intérieur pour rejoindre le minibus et le pique-nique.

Transfert à Guérande, Gwenn-Rann, le pays blanc.

Les remparts de cette ville très ancienne, labellisée « Ville d'art et d'histoire », bordaient la mer au XVème siècle.

Transfert à Saillé, ancienne capitale du sel, pour une visite (option) de musée : La maison des Paludiers

JOUR 5 : LE CROISIC ET BATZ-SUR-MER

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.

Temps libre au Croisic et visite rapide de Batz-Sur-Mer. Récupération des bagages à l'hôtel et fin du séjour avant 16h30 à la gare de SNCF de Nantes.

--

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 marche 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

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.

DATES & PRIX

DU

AU

PRIX

ETAT DU DÉPART

17/05/2021 DU	21/05/2021 AU	680,00 € PRIX	ETAT DU DÉPART
07/06/2021	11/06/2021	680,00 €	ASSURÉ
14/06/2021	18/06/2021	680,00 €	En vente
19/07/2021	23/07/2021	742,00 €	En vente
13/09/2021	17/09/2021	680,00 €	En vente

Les groupes sont composés de 5 à 8 personnes maximum.

Pour les dates de mai, juin et septembre

Prix par personne : 680 € (en chambre de 2 personnes)

Supplément chambre single : 110 €

Pour la date de juillet

Prix par personne : 742 € (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 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 : 6,50€).

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

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 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 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 et jardin. 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 pouvons 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

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 Nantes

Aller : Direct : Départ Paris Montparnasse: 07h44 arrivée Nantes : 09h50 (ou arrivée à Pornichet)

Rdv à 10h00 devant la gare de Nantes – Sortie Nord

Le même train vous conduit directement jusque la gare de Pornichet, si vous préférez (à 2' à pied de l'hôtel)

Retour : Direct : Départ Nantes : 17h06 arrivée Paris Montparnasse: 19h12 (ou départ de Pornichet)

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

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