



+33 (0) 6 78 40 36 79

MARCHE NORDIQUE BOUCLES DE LA SEINE NORMANDE, HONFLEUR, ETRETAT

5 jours de Nordic Walking

La Normandie c'est un littoral riche et varié, qui ont accueilli peintres et auteurs depuis bien longtemps.
Sa côte fleurie, ses plages, sa Réserve Naturelle de l'Estuaire de la Seine et la côte d'Albâtre avec ses plages de galets.
Un patrimoine historique remarquable.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : MARCHE NORDIQUE PRÈS DE MONTFORT-SUR-RISLES

Hôtel*** / 2 à 3 heures de nw - montée : 90 mètres - descente : 90 mètres.

Rendez-vous « semi-équipé » à 9h30 devant la gare SNCF de Rouen Rive Droite (Voir accès) ou à 11h00 directement à notre hôtel***.
Dépose des bagages (les chambres ne seront pas prêtes) et transfert à Montfort-sur-Risles.
Initiation à la marche nordique au pied de cette ancienne citadelle et pique-nique.
Boucle sur de beaux chemins au cœur de la forêt domaniale de Montfort
Petit transfert à Bec Hellouin, un village typique de Normandie, aux maisons à pans de bois et balcons fleuris.
Visite libre de ce beau village et son abbaye renommée « Notre-Dame du Bec », monument millénaire.
Repas en ville.

JOUR 2 : PARC NATUREL RÉGIONAL DES BOUCLES DE LA SEINE NORMANDE, MARAIS VERNIER

Hôtel*** / - 2 heures de marche et de NW - montée : 120 m. - descente : 120 m.

Parc Naturel Régional des Boucles de la Seine Normande, Marais Vernier et ses chaumières !
Depuis « Marais Vernier », balade pour approcher le marais, une des plus grandes tourbières de France, et ses charmantes chaumières.
D'abord par la Digue des Hollandais, puis en longeant les enclos du Marais.
- 2 heures de nw - montée : 30 mètres - descente : 30 mètres.
Transfert à « Vieux Port » pour le Pique-nique.
Depuis Vieux Port, circuit le long de la Seine dans des paysages charmants et inattendus, puis en prenant de la hauteur, vers la chapelle St-Thomas, ancienne léproserie.
Temps libre pour visiter Pont-Audemer.

JOUR 3 : MARCHE NORDIQUE : HONFLEUR

Hôtel *** / 3 heures de marche et de nw - montée : 120 mètres - descente : 120 mètres.

Depuis Honfleur, cité médiévale, cité fleurie, cité des peintres et terre d'Estuaire mondialement connue.
Départ de la digue vers l'Embouchure de la Seine et la Réserve Naturelle de l'Estuaire de la Seine, de la côte Fleurie vers la côte de Nacre.
Retour par le Bois de Breuil, la chapelle Notre-Dame de Grâce et les belles rues typées de Honfleur. Après-midi libre à Honfleur (il y a tant à voir, ruelles pavées, maisons à colombages, monuments historiques, le vieux Bassin, le port aux pêcheurs, le grenier à sel, la maison Satie). Sur le retour, petit détour par une cidrerie pour une dégustation bien méritée !

Temps libre à Pont-Audemer et repas libre en soirée !

JOUR 4 : MARCHE NORDIQUE ETRETAT

Hôtel *** / 3 heures de marche et de nw - montée : 130 mètres - descente : 130 mètres

Transfert à Etretat, sur la côte d'Albâtre, connu du tourisme international pour ses arches !
Etretat, village charmant de pêcheurs, est maintenant doté de nombreuses villas et de manoirs.
Circuit le long des falaises, avec de magnifiques points de vue sur les arches, vers la vallée d'Antifer, puis en revenant par le plateau agricole.
Temps libre à Etretat pour visiter le village et ses plages de galets.
Au retour, détour par l'église Saint-Joseph (A. Perret) du Havre, qui en vaut le « détour ».

JOUR 5 : MARCHE NORDIQUE PRÈS JUMIÈGES

2 heures 30 de nw - montée : 15 mètres - descente : 15 mètres.

Départ de l'hôtel avec les voitures jusqu'à Jumièges, une des plus anciennes abbayes sur les « Boucles de la Seine Normande ».

Parcours dans un cadre de verdure des plus agréables, entre conihouts de cerisiers et de pommiers, la forêt en Natura 2000, le marais de Jumièges, les côtes qui bordent la Seine et les bacs qui la traversent.

Visite de l'abbaye et de ses jardins monastiques, reconnue comme la plus belle ruine de France, un joyau préroman !

Fin du séjour vers 16 heures.

Transfert à Rouen et fin du séjour à la gare de Rouen vers 17h00.

--

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 MARCHÉ NORDIQUE OU D'ACTIVITÉ

Etapes de 3 à 4 heures de marche en moyenne, 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.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

5 jours de Nordic Walking pour découvrir la région.

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

Facile.

Etapes de 8 à 14 Km par jour, par jour, sans difficultés.

10 à 80 m de dénivelé positif.

PORTAGE PENDANT LA MARCHÉ NORDIQUE

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

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Le climat de l'Eure est océanique.

Sous l'influence des dépressions venues de l'Atlantique, il est marqué par l'humidité et une douceur des températures.

La pluviométrie moyenne en fait le département le plus sec de Normandie.

En été, les nuits sont relativement fraîches et la journée, la température est agréable, avec une grande amplitude thermique les journées ensoleillées.

NIVEAU POUR CE SÉJOUR NORDIC WALKING

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

EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique.

DATES & PRIX

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
04/05/2026	08/05/2026	785,00 €	En vente
11/05/2026	15/05/2026	785,00 €	En vente
08/06/2026	12/06/2026	805,00 €	En vente
20/07/2026	24/07/2026	805,00 €	En vente
27/07/2026	31/07/2026	805,00 €	En vente
10/08/2026	14/08/2026	805,00 €	En vente
17/08/2026	21/08/2026	805,00 €	En vente
07/09/2026	11/09/2026	785,00 €	En vente

Les groupes sont composés de 4 à 8 personnes maximum.

Prix par personne : 785 € (En chambre de 2 personnes) du 04 au 08/05 et du 07 au 11/09

Supplément chambre single : 165 €

Prix par personne : 805 € (En chambre de 2 personnes) pour les autres dates

Supplément chambre single : 165 €

NOTRE PRIX COMPREND

ACCOMPAGNATEURS ET TRANSFERTS TERRESTRES

Un accompagnateur en montagne et instructeur marche nordique pour 8 participants.

Les transferts terrestres, non facturés et à titre gratuit.

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 dîner libre le mercredi).

MATÉRIEL DIVERS

Prêt des bâtons de Nordic Walking.

Pharmacie collective

DIVERS

Taxes de séjour.

Visite de l'abbaye de Jumièges.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS

Boissons et extras personnels.

Petit déjeuner et déjeuner du jour 1, ainsi que le dîner du jour 5.

Le dîner du mercredi est également libre.

TRANSPORTS

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

VISITES

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

Les visites non prévues au programme

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 VOYAGES

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

Pont-Audemer, surnommée la Venise Normande. Ancienne ville de tanneurs, engagée dans la protection des zones humides et de sa biodiversité, l'eau y est omniprésente.

La ville médiévale fait partie des plus beaux détours de France. Nombreuses balades thématiques pour visiter son patrimoine.

- Hôtel*** « Acadine » Hôtel à Pont-Audemer dans l'Eure | Hôtel Acadine The Originals 12 rue du Président Georges Pompidou, 27500 Pont-

Audemer Tél. 02 85 29 66 66 -
Parking hôtel gratuit.

NOURRITURE

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques ;
Restos le soir en ville, dans de bons restos à la gastronomie bien normande !!
Repas du mercredi soir libre.

ENCADREMENT « NORDIC WALKING »

Nos instructeurs « Nordic Walking » vous accompagneront durant cette semaine avec la plus grande écoute.
Ils vous feront progresser dans cette activité au fil des journées.
Tous nos instructeurs sont aussi Accompagnateur en Montagne.

COMMENT S'Y RENDRE

Si vous venez en train : Gare SNCF de Rouen.

Aller : Direct : Départ Paris Saint-Lazare : 07h40 – Rouen Rive Droite : 08h59 Rdv à 09h30, sortie de la gare, devant la station « Gare – Rue verte ».

Retour : Direct : Départ Rouen Rive Droite : 17h59 – Paris Saint-Lazare : 19h20

Si vous venez en voiture

Rdv à 11h00 directement à notre hôtel *** « Acadine ». Parking gratuit de l'hôtel. Pour connaître votre itinéraire consulter les sites internet www.mappy.fr Pont-Audemer est situé dans le département de l'Eure, à 50 Km à l'Ouest de Rouen.

Prévenir l'accueil de l'hôtel en cas de problème de dernière minute ou votre accompagnateur

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

EQUIPEMENT

INDISPENSABLE

Sac à dos de 30/35 litres, muni d'une ceinture ventrale + protège sac

Gourde minimum 1 l ou un « camel bag »

Couteau et des couverts

Boîte type Tupperware pour les salades de midi

Gobelet

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 et une serviette de bain pour les éventuelles baignades

Trousse de toilette

1 lampe frontale

boules "quies"

1 petite pharmacie personnelle (problèmes allergiques ou intestinaux, ampoules, tricotétil, collyre, petits pansements, crèmes...)

POUR VOUS CHAUSSER

Bonne paire de chaussures de trail ou une paire de chaussures de marche légères non montantes et de préférence déjà utilisées.

Autre paire de chaussure pour le soir (sandales ou autre).

AUTRE

Pas de bâtons, ils sont prêtés