

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

MARCHE NORDIQUE SUR LE BASSIN D'ARCACHON

Randonnées de type Nordique accompagnées et de niveau Facile à Modéré

Séjour 5 jours, 4 nuits, 5 jours de marche

En hôtel ***, en chambre Twin, Double ou en Single

				Saison					Départ garanti 	
1 à 2 Chaussures	Hôtel ***	En étoile	Portage de vos affaires de la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



La Marche Nordique, également connue sous le nom de "Nordic Walking" est un sport qui présente de nombreux avantages pour la santé. Cette activité, initialement destinée aux entraînements d'été des skieurs de fond, s'est rapidement répandue. Elle a conquis la moitié de l'Europe et est considérée par les finlandais comme une "**activité gymnique salubre**".

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L'utilisation de bâtons spécifiques soulage activement **les articulations** et donne à la marche un nouvel élan. Les bâtons en fibres de carbone, munis de gantelets ergonomiques, facilitent les déplacements : on fournit des efforts malgré soi et on progresse plus rapidement, plus loin et plus haut.

Le travail musculaire est plus complet que la marche traditionnelle ; il tonifie la silhouette et soutient le maintien de la colonne vertébrale ; il redresse le buste et muscle les bras et les épaules ; il augmente la dépense calorique tout en soulageant les tensions.

De jour en jour, la **respiration et l'oxygénation** s'améliorent.

Un séjour pour s'initier ou pour perfectionner cette technique de marche, dans le respect de **l'esprit et du corps...**

NOS POINTS FORTS

- Chemins iodés et vivifiants où vous mettrez à profit les "bâtons de Marche Nordique".
- Toutes les facettes du Bassin d'Arcachon, de la Dune du Pilat à la Pointe du Cap Ferret.
- Un repas complet autour des fruits de mer et crustacés du Bassin et/ou poisson de la criée.

DATES ET TARIFS 2025 : Du Lundi au Vendredi

07/04 au 11/04/2025*
21/04 au 25/04/2025*

12/05 au 16/05/2025*

29/09 au 03/10/2025*
06/10 au 10/10/2025

BS : 730 € par personne

HS* : 745 € par personne

Single : + 160 € par personne

LE TARIF COMPREND :

- L'hébergement en chambre twin ou double
- Les repas du pique-nique du J1 au pique-nique du J5 (sauf le dîner du mercredi soir libre)
- L'encadrement et les transferts terrestres
- Le prêt des bâtons de Nordic Walking
- Les visites prévues au programme
- Les taxes de séjour

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les boissons personnelles
- Le dîner du mercredi soir
- Boucle commentée en bateau autour du Bassin (environ 18€ pour 2 heures)
- Les assurances.

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

RÈGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

FIDÉLITÉ

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB: offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

Déroulement du séjour

Jour 1 : RDV EN GARE DE BORDEAUX ST-JEAN



Rdv en tenue, puis un transfert de 1h15 jusqu'à votre hôtel. Dépose des bagages. Pique-nique et initiation pour acquérir les bons gestes, vers les vastes forêts de **pinèdes de Lège** et Garonne et retour par les grandes plages de la Côte d'Argent. Étirements.

Environ 3h de marche pour un dénivelé de 40m en positif et négatif

Nuit en hôtel

Jour 2 : LA PRESQU'ÎLE DE LEGE-CAP-FERRET



Les bâtons nous entraînent dans un des coins les plus charmants du Bassin. Traversée de villages de **cabanes de pêcheurs**, inscrites à l'inventaire des sites pittoresques. En option, visite du phare. Visite de l'Herbe, village classé pittoresque.

Environ 3h à 4h de marche pour un dénivelé de 30m en positif et négatif

Nuit en hôtel

Jour 3 : LA DUNE DU PILAT



Après un transfert de 1h10, marche tonique pour l'ascension de cette immense dune, pour un panorama à 360° sur le Bassin, l'Océan, le Banc d'Arguin et les pinèdes...

Boucle vers **Soussine**, entre océan, dunes et forêt. Transfert à Arcachon, côté parc Mauresque ville d'hiver ou d'été et "Osez l'ascenseur". Visite libre. Retour à Arès et dîner libre en ville.

Environ 3h à 4h de marche pour un dénivelé de 170m en positif et négatif

Nuit en hôtel

Jour 4 : TRANSFERT AU TEICH



Après une visite du port atypique de Biganos, départ pour le **port du Teich**. Boucle le long de près et sur des chemins forestiers le long de l'Eyre. Transfert à Arcachon côté Port – Ville d'été en visite libre, selon l'heure et en option, une visite commentée en bateau dans le Bassin.

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, dans une baraque de pêcheur.

Environ 2h à 3h de marche pour un dénivelé de 30m en positif et négatif

Nuit en hôtel

Jour 5 : DÉPART DE L'HÔTEL ET MARCHÉ SUR LE SENTIER LITTORAL

Départ de l'hôtel avec les bagages. Petit transfert jusqu'au **Domaine de Certes**, classé « espace sensible ». Boucle sur les sentiers du Littoral.

Visite gratuite du Domaine de Certes. Transfert (environ 1 heure) direct à la gare Saint-Jean de Bordeaux un peu avant 16 heures.

Environ 3h à 3h30 de marche pour un dénivelé de 30m en positif et négatif.

À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide / instructeur peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme, en fonction des conditions météo, de la forme des participants ou d'éventuels aléas...

Info séjour

NIVEAU : 1 à 2 CHAUSSURES

Étapes de 8 à 14 Km par jour, 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.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Portage dans votre sac à dos de vos affaires personnelles ainsi que de votre pique-nique.

GROUPE :

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 8 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en Montagne, diplômé instructeur Marche Nordique selon la législation en vigueur.

DÉPLACEMENT :

En minibus privé, pour tous les transferts hôtel – départ des randonnées.

HÉBERGEMENT :

À l'hôtel « Le Grain de Sable*** »

REPAS :

Restaurants :

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 ou poissons de la pêche du jour ou salades et viande

1 repas libre le mercredi soir dans un des nombreux restos proches de l'hôtel

RENDEZ-VOUS : le Lundi à 10h30, à la gare de Bordeaux St-Jean.

(Devant la gare de Bordeaux St-Jean, côté « Brioche dorée » qui se trouve en face de l'hôtel Ibis Terminus.)

Sinon, RDV directement à votre hôtel, pour 11h45.

DISPERSION : le vendredi suivant à la gare de Bordeaux St-Jean pour environ 16h00.

Moyen d'Accès

Si vous venez en train : Gare SNCF de Bordeaux. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.

- **Aller :**

Direct : Départ Paris Montparnasse : 07h54 Arrivée Bordeaux St-Jean : 10h18

- **Retour :**

Direct : Départ : Bordeaux St-Jean : 17h46 Arrivée Paris 19h49

Nombreuses 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.

En Savoir Plus

SITUATION : GIRONDE :

« Le Bassin d'Arcachon est l'œuvre d'un ange facétieux, dit-on, qui aurait poussé le coude de Dieu, alors qu'il traçait le trait si parfait de la Côte d'Aquitaine » ! Plus vraisemblablement, la forme du Bassin actuel date du fin XVIII. Ancien delta du Leyre ouvert sur l'océan, il s'est progressivement obstrué par une longue flèche sableuse, le Cap Ferret, constituée au fil des ans et transformée en pinède. Le Bassin d'Arcachon est une mer intérieure de 84 kms de côte, ouvert sur l'océan par une passe de 3 kms où s'étirent des îlots de sable blanc en forme de pirogues, entre le Cap Ferret et la Dune du Pilat, la plus grande dune d'Europe. Le flux et le reflux de la marée renouvelle 2 fois par jour les eaux du Bassin et la rencontre avec les eaux douces de l'Eyre induit des milieux très variés, essentiels pour les oiseaux nicheurs ou marins au long cours et alevins en tout genre. Plusieurs demandes ont déjà été formulées par les acteurs locaux, afin de définir le Bassin en Natura 2000 mais les élus ne co-signent pas la demande. Un projet de Parc Naturel Marin est néanmoins en cours.

Le bassin d'Arcachon, c'est également la première « nursery » ostréicole d'Europe. La majorité des huîtres élevées en France sont issues de ce bassin. La douceur et la qualité de ses eaux, la richesse de ses fonds et la clémence du climat offrent en effet des conditions idéales pour la reproduction des huîtres creuses. Chaque année, plus de 3 milliards de jeunes huîtres sont expédiées vers les parcs ostréicoles.

Réserve naturelle du Banc d'Arguin, rouleaux de vagues tumultueuses face à l'océan, réserve naturelle des Prés Salés de Lège, ports ostréicoles et cabanes colorées typiques de pêcheurs, décor de cartes postales, fascinante Dune du Pilat culminant à 103m et posée à l'entrée du bassin, vie ralentie au rythme des marées, landes de Gascogne et plages interminables, Ville d'Hiver d'Arcachon... Une mosaïque de paysages.

CLIMAT :

Climat particulièrement agréable, doux par la présence du Bassin avec un ensoleillement important, océanique mais pouvant devenir parfois très vent

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires des 5 jours (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain / une serviette microfibre
- Une paire de chaussures légères, pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

POUR LA RANDONNÉE :

 ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE	 MATÉRIEL
<ul style="list-style-type: none">• Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)• Veste chaude ou sweat polaire type Polartec• Une doudoune légère ou une micropuff• Gilet sans manche coupe-vent• Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)• Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable• Un surpantalon imperméable• Une cape de pluie (facultative)• Un short• Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)• Casquette ou chapeau de soleil• Tour de cou• Bonnet• Gants légers ou sous-gants en soie.	<ul style="list-style-type: none">• Un sac à dos de 30/50 litres avec une ceinture ventrale• Une housse de protection de sac à dos (si pas intégré dans le sac à dos)• Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville• Une paire de bâtons de marche• Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos• Protection solaire (crème et stick à lèvres)• Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4• Une gourde isotherme• Une lampe frontale• Couverts, couteau et gobelet• Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)• Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)• Un briquet (facultatif)• Une couverture de survie• Une paire de lacets de rechange



Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Micropur
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442