**NW et randonnée en Ardenne belge**

Wallonie – Provinces de Namur et de Luxembourg Randonnées insolites

7 jours – 6 nuits

Avec **Francis BONTE**  5, Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN

Accompagnateur en montagne, Instructeur Nordic Walking**,** Opérateur de voyages…

 Email : bonte.f@hotmail.fr Port. 06 77 17 31 68

N° Siret : 442 817 201 000 43 carte professionnelle n° : 03402ED0249 Habilitation Tourisme n° IM034100034

Garantie financière : Groupama, 5 rue de centre, 93199 Noisy-le-Grand cedex

Ass. Resp. civile prof : MMA, 14 Bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans

 Fiche technique mise à jour le 04.06 .2021

Du dimanche matin au samedi matin (transferts en minibus, limité à 8 personnes)

|  |
| --- |
| **POINTS FORTS** |

- Découverte de la gastronomie et de la culture ardennaise dans des paysages forestiers et inattendus.

- Un hôtel \*\* réputé dans Bouillon, en face de la Semois et du château de Godefroy de Bouillon.

- Visite des plus beaux villages de Wallonie : Bouillon et son château, Celles, Dinant, abbaye d’Orval…

- Ce séjour alterne des journées de marche nordique et des passages de randonnée.

|  |
| --- |
| **LA MARCHE NORDIQUE** |

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé de nature, aux multiples avantages.

A l’origine conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est vite démocratisée. Depuis 30 ans, les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire" ;

Entre-temps, elle a déjà conquis la moitié de l’Europe.

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L’utilisation de bâtons spécifiques soulage de façon active les articulations et donne un nouvel élan à la marche. Les bâtons, en fibres de carbone, munis de gantelets ergonomiques, facilitent les déplacements ; On fournit des efforts malgré soi et l’on va plus vite, plus loin, plus haut.

La Marche Nordique, remise en forme en douceur, **s’adresse à tous** et tout particulièrement aux personnes désirant reprendre une activité physique car elle assure le pas en toutes circonstances. 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 accroît la dépense de calories tout en **soulageant les tensions**. La respiration et l’oxygénation s’améliorent de jour en jour.

|  |
| --- |
| **Situation** |

On utilise le terme « Ardenne » (au singulier) pour désigner ce territoire composé de plusieurs provinces belges mais qui n'est pas une entité administrative. « L’Ardenne » est une histoire (une histoire « belge » mais également géographique et géologique) de nature et de total dépaysement et le poumon vert de la Belgique. Les rivières à truites sont ses filles et les villages, sont appellés « villages clairières » tant les forêts sont profondes : "*Les villages ardennais vivent cernés par le peuple tenace des arbres*." écrivait Jules Michelet.

Carrefour géographique de l’Europe, mais aussi de routes commerciales antiques et culturelles de tous temps, la Belgique étonne, interpelle et vous invite pour une véritable balade exotique. Plat pays certes, il culmine tout de même avec « Le Signal de Botrange » et ses 694 mètres. Ailleurs, le relief, ce sont ses habitants si attachants qui le lui donnent…

Alors, si vous avez des fourmis dans les jambes, surtout pas d’insecticide (histoire belge !), venez plutôt vous aérer dans les grandes forêts vallonnées ardennaises et y rencontrer des gens qui vous donneront l’envie de revenir… La gastronomie ardennaise est aussi au rendez-vous et les tavernes où déguster de la bonne bière sont vraiment nombreuses !!

|  |
| --- |
| **Hébergement en hôtel \*\*** |

Hôtel \*\* « Godefroy ». [www.relaisgodefroy.be](http://www.relaisgodefroy.be/) Tél : 00 32 61 464 204 Quai de la tannerie à Bouillon. Parking municipal gratuit à côté de l’hôtel, le long de la Semois. Chambres au choix, en face du château et de la rivière ou à l’arrière plus calme.

|  |
| --- |
| **Le programme** |

La journée commence par un échauffement progressif et se termine par des mouvements d’étirement.

JOUR 1 : Rdv devant la gare de Charleville-Mézières à 11h10 (voir Accès) ou à 12h10’ directement à l’hôtel « Godefroy ». Vu l’heure matinale, les chambres ne seront pas prêtes. Présentation du séjour et repas dans une friture. Visite (en option) du **château de** **Godefroy de** **Bouillon**, un des mieux conservés d’Europe de l’époque médiévale. Spectacle de fauconneries. En fin d’après-midi, visite guidée de la **Brasserie de Bouillon** et dégustations commentées. Repas barbecue à l’hôtel.

2h de balade. Montée : 100m – Descente : 100m

JOUR 2 : Au cœur du Pays deBouillon, perle de la Semois : Randonnée et initiation à la marche nordique au pied du château fort, puis le long de **la Semois** vers le Rocher du Pendu, le Gros Hêtre et le gué de Germowé, puis le Pic du Diable et le Tombeau du Géant ; cheminement au gré des gués aménagés. Temps libre à Bouillon. Repas ardennais à l’hôtel.

 4h de NW et randonnée : Montée : 250m – Descente : 250m

JOUR 3 : Transfert 50 Kms versDinant, à Furfooz et son parc naturel : Marche nordique sur une terre de nature et d’histoire entre les aiguilles de Chaleux et de **la Lesse** sauvage : Patrimoine archéologique et naturel, site habité du temps des mammouths à nos jours. Pique-nique au bord de la Lesse. Visite de Celles, parmi les plus beaux villages de Wallonie ! Visite libre de Dinant, **le pays de la Leffe** et du saxo. Repas à l’hôtel.

4h de NW et rando : Montée : 350m – Descente : 350m

JOUR 4 : Magnifique journée au Pays de **Rochehaut,** village hautement touristique : moulins, séchoirs à tabac, fermes typiques et forêts, châteaux en ruines, crêtes de Frahan et « nutons » sur les chemins ; Visite du **musée du tabac** et de sa fabrique artisanale créée par un passionné à Corbion. Temps libre à Rochehaut. Repas libre du soir.

4h de NW et randonnée : Montée : 300m – Descente : 300m

JOUR 5 : Départ pour Herbeumont et sa forteresse, puis vers le Tombeau du Chevalier pour son panorama,

la vanne des Moines qui permettait la pêche au saumon, puis vers l’ancien prieuré de Conques, et flânerie

nordique le long de la Semois. Détours par les plus beaux villages : Chassepierre – Dohan et ses sorcières –

Muno et son sol bien connu par les géologues du monde entier. Repas à Bouillon pour un **Moules frites** et

dernière nuit à Bouillon.

3 à 4h de NW et randonnée: Montée : 220m – Descente 220m

JOUR 6 : Transfert à **Orval,** son abbaye cistercienne et sa truite miraculeuse. Visite de l’abbaye médiévale et de sa vieille pharmacie. Boucle vers Chameleux et Willers, à la borne frontière avec la France, sur des chemins boisés et très anciens. Retour à l’hôtel vers 16h. Récupération des bagages, transfert à la gare de Sedan et fin du séjour après 17h00 à la **gare de Sedan.**

2h30 de NW. Montée : 100m – Descente : 100m

|  |
| --- |
| **Niveau** : **Modéré** |

Etapes de 8 à 14 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques particulières.

|  |
| --- |
| **Encadrement** |

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

|  |
| --- |
| **Groupe** De 5 à 8 participants, transfert en minibus. |

|  |
| --- |
| **Accès :** |

Si vous venez en train

Gare SNCF de Charleville-Mézières. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV. Retour par SEDAN !

*Aller :* direct : Départ Paris Gare de l’Est : 09h28 - arrivée Charleville-Mézières : 11h09

Rdv 11h10 devant la gare de **Charleville-Mézières**.

*Retour :* direct : Départ : **Sedan** : 18h10 - arrivée Paris Gare de Lyon : 20h31

Si vous venez en voiture

RDV à 12h10 directement à l’hôtel « Godefroy » \*\* Quai de la tannerie à Bouillon. - Parking gratuit dans l’impasse devant l’hôtel. Pour connaître votre itinéraire consulter le site [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr/) Prévenir l’accueil **en cas de problème de dernière minute** ou sur mon téléphone portable 06 77 17 31 68

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

|  |
| --- |
| **Climat** |

Climat ardennais de type « chaud et tempéré » avec des risques de précipitations toute l’année (on est en Belgique) mais fin août est en général ensoleillé, parfois très chaud et bien agréable !

|  |
| --- |
| **Prix**  |

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double à l’hôtel.

- Tous les repas, du pique-nique du J1 au pique-nique du J6 (sauf le repas du mercredi soir).

- l'encadrement et les transferts terrestres et le prêt des bâtons de Nordic Walking

- visite commentée de la fabrication et du musée du tabac

- visite commentée d’une brasserie et dégustation

- visite libre de l’abbaye d’Orval.

- les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles.

- Visite du château de Bouillon et son spectacle de fauconnerie (compter 7 €)

- le repas du mercredi soir.

- les visites non prévues au programme

- l'assurance

|  |
| --- |
| **EQUIPEMENT CONSEILLE**  |

**Tout le nécessaire du parfait randonneur**

*En option, la bonne humeur nécessaire en cas d’imprévus dus aux aléas des activités de plein air. Tant que l’on garde le sourire, le monde nous appartient !*

|  |  |
| --- | --- |
| ***VETEMENTS :***- tout l’équipement du parfait randonneur**- chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres)** si possible- serviette et maillot de bain pour les bains- 1 anorak ou **veste Goretex** **+** **sur pantalon de pluie** ou cape de pluie***,*** vêtements chauds ou polaires - 1 chapeau de soleil, 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire - 1 tenue de rechange confortable pour le soir ainsi qu’1 paire de chaussures légères - 1 sac avec ses affaires personnelles | ***MATERIEL DIVERS :***- 1 sac à dos de 30/35 litres, muni d’une ceinture ventrale **+ protège sac** **- 1 couteau de poche + gobelet + couverts + gamelle** - 1 gourde de 1 litre minimum + 0,5l.- 1 lampe frontale, boules "quies"- 1 petite pharmacie personnelle (problèmes allergiques ou intestinaux, ampoules, tricostéril,collyre, petits pansements, crèmes…) - 1 trousse de toilette**- Pas de bâtons, ils sont prêtés** |

- Carte d’identité et assurance personnelle nécessaire adaptée à la randonnée. En effet, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle, mais je ne pourrais pas me substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

|  |
| --- |
| **DATES ET PRIX** |
| Du dimanche matin au vendredi soir |  | Ch. 2 pers |  Sup. Single |
|  Août/sept 2021 | Dim 29 août au vendredi 03 sept |  770 € |  175 € |
|  Septembre 2021 | Dim 05 au vendredi 19 septembre |  770 € |  175 €  |

|  |
| --- |
| **INSCRIPTIONS** |

\* Lors de l’inscription : 30 % du prix du séjour càd : (bulletin joint en pièce annexe)

\*En tant qu’organisateur de voyages, je peux vous faire profiter d’une assurance « assistance, annulation, bagages, interruption de séjour » adaptée à la pratique de la randonnée, chez EUROP ASSISTANCE, pour un coût de 4,20 % du prix du séjour. Ajouter 4,20 % du prix total à l’inscription. Dossier complet de l'assurance sur simple demande avec détails des garanties.

\*Solde du séjour 30 jours avant le départ.

\*La totalité du séjour si inscription à moins de 30 jours du départ

|  |
| --- |
| **Attention:** Il est impératif de me contacter par mail ou par sms, avant toute inscription, afin de connaître les places disponibles. Réponse rapide : Mail : bonte.f@hotmail.fr Port. 06 77 17 31 68 |

|  |
| --- |
| **ADRESSE** |

Les bulletins d’inscription, accompagnés d’un chèque ou par virementou par CBà l’adresse suivante :

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS5, rue Alfred Sisley66000 PERPIGNAN **(coordonnées bancaires sur simple demande)** |

|  |
| --- |
| **SITE**  |

 [www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com/) Le site des séjours « Marche Nordique »