***Nordic Walking* en « Haute Savoie »**

Annecy et La Clusaz, entre lac et montagne des Aravis.

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

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

Email : [bonte.f@hotmail.fr](mailto: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 20.10.2022

Du lundi au vendredi - transferts en minibus, limité à 8 personnes.

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

- Des itinéraires vallonnés faciles et adaptés à la marche nordique, aux panoramas inoubliables.

- Annecy, son lac et sa vieille ville aux rues pavées et aux canaux sinueux.

- Hôtel \*\*\* au cœur du village de la Clusaz et son restaurant « Maître Restaurateur ».

- Le décor somptueux de la chaîne des Aravis.

|  |
| --- |
| **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 : Haute-Savoie : La Clusaz et la chaîne des Aravis** |

La chaîne des Aravis, destination privilégiée bien connue des randonneurs avec ses sommets à perte de vue qui atteignent les 2750 mètres d’altitude, offre également un paysage apaisant de vallées verdoyantes et de pentes douces semées de chalets anciens, de clochers à bulbes et de vraies fermes savoyardes où se [fabrique le bon fromage local, le reblochon](https://www.detoursenfrance.fr/patrimoine/talents/yann-bastard-producteur-de-reblochons-1817).

Elle offre aussi un vaste choix d’itinéraires « faciles » et idéaux en marche nordique pour découvrir cette belle région et ses incontournables : Annecy, sa vieille ville, son lac et son château médiéval – Le col des Aravis et sa vue inoubliable sur le massif du Mont Blanc – Le plateau de Beauregard qui offre un panorama sur toute la région – Le Grand Bornand et ses chalets centenaires – Les alpages et leurs troupeaux et les délicieux fromages fabriqués sur place dont le reblochon, le chevrotin et la Tomme aux goûts exceptionnels de montagne. Bien sûr, les spécialités culinaires de montagne, raclette et tartiflette, seront à déguster à l’hôtel.

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

**Hôtel classé \*\*\*** avec son restaurant « le Bistro » titré **Maître restaurateur**, situé au calme dans le centre du village de La Clusaz, village de montagne et célèbre station de ski, au cœur des Aravis.

Sauna gratuit réservé à la clientèle de l’hôtel et parking gratuit pour les voitures.

Lien : [www.hotel-christiania.fr](http://www.hotel-christiania.fr/) – 04 50 02 60 60 à environ 40 minutes d’Annecy.

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

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

JOUR 1 : Rendez-vous « équipé » à 11h20 devant la gare d’Annecy. Transfert de 50’ à l'hôtel (les chambres de l’hôtel ne seront pas prêtes). Rdv directement à l’hôtel le « Christiana » à **La Clusaz** à 12h15 si vous venez en voiture. Petit transfert au col de la Croix Fry (10mns). Pique-nique avant de distribuer les bâtons et de commencer par une simple initiation. Une boucle aux chemins propices, nous conduit à travers de vastes forêts sur le plateau de Beauregard à 1600m d’altitude. Vues sur la chaîne des Aravis et ses sommets.

Retour à La Clusaz et installation à l’hôtel. Repas tous les soirs à l’hôtel !

3h1/2 de nw : montée : 210 mètres - descente : 210 mètres.

JOUR 2 : Col des Aravis, Alt. 1486 m: Paysage époustouflant sur la chaîne du Mont Blanc. Notre itinéraire emprunte la route des alpagistes, semée de vieux chalets d’alpage, en direction du Chalet du Curé puis jusqu’à l’alpage les Mouilles ou nous pourrons découvrir les fromages de chèvres locaux. Retour par le même itinéraire au pied des combes des Aravis. Pause méritée au **col des Aravis**. Retour à La Clusaz et temps libre.

3 h 1/2 de nw : montée : 180 mètres - descente : 180 mètres.

JOUR 3 : Journée à Annecy : Transfert au bout du lac d’**Annecy** par le col des Marais (30mns). Boucle au départ du village de Doussard. Parcours en forêt jusqu’aux Marais de Giez, puis par des chemins agricoles vers le village du Villard. Retour par la Réserve naturelle du Bout du Lac pour découvrir la vue unique sur le lac d’Annecy. Pique-nique puis transfert à Annecy. Temps libre pour découvrir la vieille ville, le pont des amours, le palais de l’Ile, le bord du lac, la visite (en option) du musée-château.

3h1/2 de nw ; montée : 20 mètres - descente : 20 mètres

JOUR 4 : Le Grand Bornand et le vallon de la Duche. On dit que c’est dans cette vallée qu’est né le célèbre reblochon, il y a bien longtemps, grâce à la qualité de ses alpages ensoleillés. Boucle en terrain vallonné et varié, souvent enherbé, propice à la marche nordique et idéal pour parfaire notre geste. Parcours facile en forêt puis en crête et en balcon, pour s’imprégner des paysages typiques des alpages et de leurs chalets. Retour par la chapelle de la Duche et le village de Grand Bornand et ses chalets centenaires : Temps libre. 4h de marche et de nw ; montée : 320 mètres - descente : 320 mètres

JOUR 5 : Petit transfert (5 min.) au bout de la vallée des Confins, au pied des combes des Aravis, pour une balade sur un domaine nordique reconnu, en direction du chalet de la Bombardelle. Retour par le même itinéraire et pique-nique aux Confins. Achats de fromages et de produits locaux, directement à la ferme, avant de reprendre le retour. Récupération des bagages à l’hôtel, transfert et fin du séjour à la gare d’Annecy avant 16h30.

3h de nw : montée : 130 mètres - descente : 130 mètres.

|  |
| --- |
| **Niveau**: **Facile à modéré** |

Etapes de 10 à 14 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés particulières. L’apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l’on soit motivé.

|  |
| --- |
| **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 Annecy. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.

*Aller :* Une correspondance - Départ Paris gare de Lyon : 06h54 - Arrivée Annecy : 11h07

Rdv 11h20 devant la gare Sncf d’Annecy.

*Retour :* Direct - Départ Annecy : 16h43 - Arrivée Paris Gare de Lyon : 21h07

Si vous venez en voiture

Rdv à 12h15 directement à l’hôtel. Parking gratuit. L'hôtel se situe dans l’hyper centre du village de La Clusaz.Pour connaître votre itinéraire consulter le site [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr/) Prévenir l’hôtel **en cas de problème de dernière minute** au 04 50 02 60 60 ou sur mon portable **06 77 17 31 68**

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

<https://www.oui.sncf › tgv-inoui>

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

Situé à 1000 mètres d’altitude, le village de la Clusaz bénéficie d’un climat de type [continental](https://fr.wikipedia.org/wiki/Climat_continental) [montagnard](https://fr.wikipedia.org/wiki/Climat_montagnard). Les hivers sont froids et neigeux et la saison estivale douce avec parfois des épisodes orageux. Les matinées peuvent être fraîches et les après-midis, plus chaudes.

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

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double.

- Tous les repas du pique-nique du J1 au pique-nique du J5.

- l'encadrement et les transferts terrestres

- les taxes de séjour

- le prêt des bâtons de Nordic Walking

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles.

- les visites non prévues (la visite facultative du Musée-Château d’Annecy coûte 5,50€)

- 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.

|  |  |
| --- | --- |
| ***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 la baignade  -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  **-1 grand sac vide pour les achats** | ***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 2023** | | | |
| Du lundi au vendredi |  | Ch. 2 pers | Sup. Single |
| Mai/Juin | Lundi 29 au vendredi 02 juin | 715 € | 120 € |
| Juin | Lundi 05 au vendredi 09 juin | 715 € | 120 € |
| Septembre | Lundi 04 au vendredi 08 septembre | 715 € | 120 € |

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

\* Pas de frais d’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](mailto:bonte.f@hotmail.fr) Port. 06 77 17 31 68 |

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

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

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS  5, Rue Alfred Sisley  66000 PERPIGNAN  (coordonnées bancaires sur simple demande) |

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

[www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com) Le site numéro **« 1 »** des séjours Marche Nordique