***Nordic Walking* et villages d’Alsace**

Haut-Rhin Randonnées insolites

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 07.10.2023

Du lundi au vendredi (transferts en minibus, limité à 8 personnes)

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

- Hôtel tranquille et familial, dans le centre du village historique de Ribeauvillé.

- Visite du château du Haut Kœningsbourg et des plus beaux villages, Riquewihr, Kaysersberg, Bergheim…

- Itinéraires variés pour profiter des différents paysages d’Alsace et de la marche nordique.

- Dans l’hôtel, espace détente, sauna et un SPA de plein air ! Accès gratuit à la piscine de Ribeauvillé.

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

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé de nature, aux nombreux avantages. A l’origine conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, l’activité s’est démocratisée ! Les finlandais la pratiquent comme une "activité gymnique salutaire" et depuis, elle a conquis l’Europe.

Son apprentissage est simple. L’utilisation de bâtons spéciaux soulage 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 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 : COLMAR et les vignobles alsaciens** |

D’abord, il y a Colmar, la très souriante ville alsacienne... Colombages, géraniums, canaux paisibles et la « Petite Venise » sont un véritable plaisir pour les yeux. Ensuite, ce sont les villages multicolores, ceinturés de fortifications, aux allures de contes de Grimm, hors du temps, qui s’éparpillent jusqu’au pied des collines vosgiennes. Ces petites villes typiques aux beautés anciennes, entourées par des vignobles accueillants aux Grands Crus, nous entraînent doucement dans un autre univers, un arrière-pays verdoyant hérissé de ruines de châteaux forts anciens dominants la plaine du Rhin. Prés verdoyants, forêts de résineux et lacs d’altitude entre-ouvrent les portes aux randonneurs épris de quiétude et aux nombreux chemins idéaux à la pratique de la marche nordique. Loin des bruits, le lynx, le chamois et le grand tétras font office d’emblèmes au cœur des massifs du parc naturel régional des Ballons des Vosges… Mais en parlant de ballon, et si on allait déguster un riesling ou pinot gris, ou peut-être un gewurztraminer dans un winstub ou une cave…

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

**Hôtel classé \*\*\*,** dans le village historique de Ribeauvillé : Accueil familial. Pique-nique tiré du sac à midi. Parking gratuit aux abords de l’hôtel ou parking payant en réservant à l’hôtel.Cuisine gourmande alsacienne de l’hôtel ou dans des restos proches. [www.hotelrestaurant3**chateaux**.fr](http://www.hotelrestaurant3chateaux.fr) Tél/Fax : 03 89 73 82 22

*Accès à l’Espace bien-être de l’hôtel : Spa extérieur et espace détente équipé d’un sauna.*

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

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

JOUR 1 : Rendez-vous « semi-équipé » à 10h00 devant la gare de Colmar. Transfert 30’ à l'hôtel. Rdv directement à l’hôtel de Ribeauvillé « Les Trois châteaux » à 10h30, si vous venez en voiture. Dépose des bagages et transfert au pied du château du Haut Kœningsbourg. Petite initiation pour apprendre les bons gestes de la marche nordique et belle boucle sur des chemins et sentiers de traverse d’une forêt séculaire, entre le château de Koenigsbourg et Thannenkirch. Visite du château du Haut Kœningsbourg.

3 h de marche et de nw : montée : 270 mètres - descente : 270 mètres.

JOUR 2 : Riquewihr : Entre vignoble, plaine et forêt. Au départ de Riquewihr, dénivelé régulier dans les vastes collines forestières vers de beaux points de vue et descente vers les villages typiques sertis dans leurs écrins de vigne « Grands Crus ». Cheminement entre villages aux maisons du XVè et paysages emblématiques du vignoble alsacien, Hunawihr, Zellenberg. Temps libre à Riquewihr.

4 h de marche et de nw : montée : 200 mètres - descente : 200 mètres.

JOUR 3 : Transfert au cœur des Ballons des Vosges. Depuis la Réserve Naturelle du Gazon du Faing, vue sur la vallée de Munster, les lacs, la Forêt Noire et les Alpes Suisses par temps clair. Descente vers les beaux lacs et anciens cirques glaciaires, Lac Noir, Lac Vert, Lac aux Truites et retour par les Hautes Chaumes.

Transfert dans la ville historique de Kaysersberg et temps libre. Repas du soir libre à Ribeauvillé.

4 h marche et de nw ; montée : 450 mètres - descente : 450 mètres

JOUR 4 : Bergheim et Saint-Hyppolite, nichées sur les contreforts des Vosges et entourées de fortifications datant d’une époque où ces cités étaient situées au carrefour de nombreuses discordes. Boucle entre piémont calcaire, coteaux, chemin de St-Jacques, collines, ruelles et façades de maisons authentiques, murailles et tout ça, si joliment entretenu et délicieusement fleuri. Retour à l’hôtel et temps libre à Ribeauvillé.

3 h de marche et de nw : montée : 160 mètres – descente : 160 mètres

JOUR 5 : Au départ de l’hôtel : Boucle vers les trois châteaux aux silhouettes majestueuses, sur la même montagne qui domine la ville. Point de vue exceptionnel sur les vignobles de la plaine d’Alsace et jusqu’à la Forêt Noire en Allemagne. Retour par Notre Dame de Dusenbach, pèlerinage renommé depuis le Moyen-Age. Récupération des bagages à l’hôtel à 15h00, transfert et fin du séjour à la gare de Colmar pour 16h30.

3 à 4 h de marcheet denw : montée : 290 mètres - descente : 290 mètres.

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

Etapes de 10 à 14 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés particulières. Un jour avec plus de 300m de dénivelé. 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. |

|  |
| --- |
| **Si vous voulez arriver la veille ou rester un jour de plus !** |

Nombreux hôtels dans Colmar.

[Office de tourisme de **Colmar** en Alsace - Accueil](https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&sqi=2&ved=0CEkQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.ot-colmar.fr%2F&ei=NzmSUtqYHeyS7QaA-YGgDA&usg=AFQjCNHABjtWUnb12fqOjo5knwHhP625Sw)

[Visiter **Colmar**, capitale des Vins d'Alsace | Tourisme Alsace](https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=12&cad=rja&sqi=2&ved=0CHQQFjAL&url=http%3A%2F%2Fwww.tourisme-alsace.com%2Ffr%2Fcolmar%2F&ei=Sz6SUqGSO4aJ7AbOzoHQCQ&usg=AFQjCNH9RGFU4JRA-NKJ_kj9qrFXzxgkiA)

|  |
| --- |
| **Accès :** |

Si vous venez en train : Gare SNCF de Colmar. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV ou TER.

*Aller :* Départ Paris Est : 07h06 Arrivée Colmar : 09h35

Rdv à 10h00 devant la gare Sncf de Colmar.

*Retour :* Départ Colmar : 16h45 - 1 correspondance - Arrivée Paris Est : 19h21

Si vous venez en voiture

Rdv à 10h30 directement à l’hôtel. Parking gratuit aux abords de la ville ou parking payant de l’hôtel, situé dans Ribeauvillé, au nord de la cité.Pour connaître votre itinéraire consulter le site [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr) Prévenir l’hôtel **en cas de problème de dernière minute** 03 89 73 82 22 ou sur mon portable **06 77 17 31 68**

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

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

L'Alsace se situe à une charnière entre les masses d'air continentales et atlantiques. Protégée par la chaîne des Vosges et par la Forêt Noire, elle bénéficie d'un ensoleillement exceptionnel et d'un microclimat.

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

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double.

- la visite du château du Haut-Kœningsbourg.

- Les repas, du pique-nique du J1 au pique-nique du J5 (sauf le repas du mercredi soir).

- L'accès au SPA, à l'espace bien-être de l'hôtel et à la grande piscine de Ribeauvillé.

- l'encadrement et le prêt des bâtons de Nordic Walking.

- les transferts terrestres, à titre gratuit et non facturés.

- les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles.

- le repas du mercredi soir.

- les visites non prévues.

- 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 | ***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 2024** | | | |
| Du lundi au vendredi |  | Ch. 2 pers | Sup. Single |
| Mai - Juin | Lundi 27 au vendredi 31 mai | 710 € | 115€ |
| Juin | Lundi 24 au vendredi 28 juin | 710 € | 115 € |
| Juillet | Lundi 01 au vendredi 05 juillet | 710 € | 115 € |
| Septembre | Lundi 16 au vendredi 20 septembre | 710 € | 115 € |
| Septembre | Lundi 23 au vendredi 27 septembre | 710 € | 115 € |
| Octobre | Lundi 28 au vendredi 01 novembre | 710 € | 115 € |

|  |
| --- |
| **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 4,2% du prix du séjour. Ajouter 4,2% 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 demande) |

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

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