***Nordic Walking* sur la Presqu’île de Guérande.**

Loire-Atlantique - Balades et découvertes.

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 19.10.2023

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

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

- Toutes les facettes et les plus beaux paysages de la Presqu’île de Guérande et de la Côte d’Amour.

- Marche Nordique vivifiante avec alternance de balades faciles, d’observations et de visites.

- Un hôtel charmant, ancienne demeure familiale. Petit déjeuner copieux en terrasse au calme ou dedans.

- La longue plage de la Baule à 3 min. à pied de l’hôtel où vous pourrez vous baigner tous les soirs !

- Visites des beaux villages : Guérande, Le Croisic, Piriac-Sur-Mer, Parc de la Brière et ses 3000 chaumières.

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

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé de nature, aux multiples avantages. Conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est vite démocratisée. Depuis 40 ans, les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire" ; Depuis, elle a conquis l’Europe.

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L’utilisation de bâtons spécifiques donne un nouvel élan à la marche et soulage les articulations. 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 : Pornichet – Loire-Atlantique – Côte d’Amour** |

La Côte d’Amour, plus connue sous le nom de presqu'île de Guérande, s’étend depuis Saint-Nazaire jusqu’au village côtier, dénommé petite cité de caractère, de Piriac-sur-Mer.

La presqu’île du Guérande va jusqu’à la Roche-Bernard, presqu’île entre la Loire et la Vilaine, avec au centre le parc naturel Régional et Marais de Brière et ses 3000 chaumières qui lui confèrent son caractère unique.

Elle égrène de nombreux sites connus : Le Croisic, son port de pêche et sa côte sauvage jusqu’aux grottes du Pouliguen, Batz-sur-Mer, la cité fortifiée de Guérande et ses marais salants, la pointe de Merquel, la Turballe et son port de pêche actif, Pénestin et ses falaises dorées, et la Baule, inscrite au club des plus belles baies du monde, avec sa plage de 9 kms, l’une des plus longues d’Europe.

Le Parc Naturel Régional de Brière : Il se situe à quelques kilomètres de l’océan Atlantique, au cœur de la presqu’île de Guérande et s’étend sur 49000 hectares : Un paysage préservé, de marais et d’oiseaux, de nudité et de silence, de traditions, d’histoires et de villages de chaumières.

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

Hôtel \*\* Normandy, charmante demeure familiale, à colombages de style normand, calme et à 3 min. à pied de la très longue plage de la Baule. Terrasse et jardin. Petit-déjeuner copieux sous forme de buffet salé – sucré. Accueil personnalisé et univers apaisant. Repas du soir dans des restaurants de qualité proches de l’hôtel.

Stationnement gratuit proche de l’hôtel. Tél : 0240610308 – **Location de vélos.** <https://normandyhotel.fr/>

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

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

JOUR 1 : Rendez-vous « équipé » (les chambres ne seront pas déjà prêtes au matin) à 11h15’ à l’hôtel « Le Normandy ». Pique-nique vers le port du Pouliguen. Initiation sur la plage du Nau et belle boucle dans l’un des plus anciens quartiers de cette station balnéaire, puis le long de la baie et de la Côte Sauvage et rocheuse et des grottes du Pouliguen. Repas 3 soirs dans différents restaurants proches de l’hôtel.

3 heures de balade et de NW - montée : 30 mètres - descente : 30 mètres.

JOUR 2 : Mesquer, face à la pointe du Bile : Depuis le port ostréicole de Kercabellec, dans un paysage qui évolue au gré des marées et bien connu des pêcheurs à pied et des nombreux limicoles et autres oiseaux marins, boucle vers l’observatoire ornithologique de la pointe de Merquel, puis le long des côtes rocheuses et de plages au sable blond. Retour par des sentiers traversant les marais salants et les villages à l’architecture propre aux maisons des paludiers. Risque de passages boueux !!

Visite de Piriac-Sur-Mer, petite cité de caractère si charmante, campée sur sa côte dentelée. Un incontournable !

Visite d’un énorme magasin de sel et de production locale et de son espace d’exposition.

3 à 4 heures de rando et de NW - montée : 15 mètres - descente : 15 mètres.

JOUR 3 : Journée autour du Parc Naturel Régional de Brière, 2ème marais de France après la Camargue, paradis des ornithologues : Depuis le site d’interprétation du port de Bréca : Boucle dans un monde à part, qui dévoile les aspects du marais, des iris d’eaux et piment royal aux loutres et récolteurs de tourbes.

Visite de Kerhinet, village emblématique du parc, aux chaumières traditionnelles et savoir-faire des artisans.

Transfert à Guérande, Gwenn-Rann, le pays blanc. Les remparts de cette cité médiévale, labellisée « Ville d’art et d’histoire », bordaient la mer au XVème siècle. Dîner libre à Pornichet.

2 heures de NW - montée : 10 mètres - descente : 10 mètres.

JOUR 4 : Aux confins de Pénestin, entouré par l’océan, là où la Vilaine rejoint son embouchure. Balade iodée depuis les Dunes de Ménard jusqu’à la pointe de Halguen et ses moules de bouchots. Après la plage de la Mine d’Or et ses falaises dorées, retour par l’intérieur pour rejoindre le minibus et le pique-nique.

Transfert à Saillé, ancienne capitale du sel et visite (en option) d’un écomusée sur tous les secrets du sel !

2 à 3 heures de NW - montée : 30 mètres - descente : 30 mètres.

JOUR 5 : Le Croisic et Batz-Sur-Mer : Au départ du port du Croisic, boucle le long de la côte sauvage sur cette presqu’île découpée par l’océan aux couleurs et humeurs si changeantes. Parcours faciles qui surplombent les criques sableuses et rochers déchiquetés. Pique-nique et temps libre au Croisic. Retour à l’hôtel pour récupérer les bagages et fin du séjour à 16h30 devant la gare SNCF de Pornichet.

2 heures 1/2 de balade et de NW - montée : 20 mètres - descente : 20 mètres.

|  |
| --- |
| **Niveau :** **FACILE** |

Etapes de 8 à 12 kms par jour, sans aucunes difficultés. 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 Pornichet.

*Aller :* 1 correspondance par Nantes : Départ Paris Montparnasse : 07h48 - Arrivée gare de Pornichet : 11h03

L’hôtel « Le Normandy » se trouve à 300 mètres en face de la gare.

*Retour :* 1 correspondance à Nantes : Départ gare de Pornichet : 16h58 - Arrivée Paris Montparnasse : 20h31

Si vous venez en voiture : Pornichet se trouve à 50 kms à l’ouest de Nantes. Facile d'accès en voiture depuis la D213, l’hôtel Normandy se situe en centre-ville **proche de la gare** <https://normandyhotel.fr/>Parking gratuit pas loin de l’hôtel.

Pour connaître votre itinéraire consulter les sites Internet [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr/)

Prévenir l’accueil **en cas de problème de dernière minute** : 02 40 61 03 08 ou sur mon port. 06 77 17 31 68.

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

<https://www.oui.sncf › tgv-inoui>

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

La presqu'île de Guérande, particulièrement la cuvette occupée par les marais salants, profite d'un microclimat océanique relativement sec et venté, pouvant changer en cours de journée sous l'influence des marées et des brises thermiques.

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

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double.

- les repas du pique-nique du J1 au pique-nique du J5, sauf 1 dîner libre le mercredi soir.

- les taxes de séjour.

- le prêt des bâtons spécifiques de Nordic Walking.

- les transferts terrestres, depuis Pornichet le jour 1 à Pornichet le jour 5, non facturés et à titre gratuit.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles.

- un dîner libre le mercredi soir.

- les visites non prévues ou en option (La maison des paludiers : 10 €).

- 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 |
|  |  |  |  |
| Juin | Du lundi 03 au vendredi 07 juin | 710€ | 135€ |
| Juin | Du lundi 10 au vendredi 14 juin | 710€ | 135€ |
| Juillet | Du lundi 01 au vendredi 05 juillet | 710€ | 135€ |
| Juillet | Du lundi 15 au vendredi 19 juillet | 770€ | 180€ |
| Septembre | Du lundi 09 au vendredi 13 sept. | 730€ | 150€ |
| Septembre | Du lundi 16 au vendredi 20 sept. | 710€ | 135€ |

|  |
| --- |
| **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