**Marche nordique « aux portes du Morvan »**

L’Yonne - Vézelay et le Parc du Morvan 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 14.11.2023

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

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

- Séjour découverte intense de verdure et de visites, à 3h des portes de Paris.

- Vézelay (Unesco), Abbaye de Fontenay (Unesco), Montréal et Noyers/S/Serein, plus beaux villages...

- Hôtel \*\*\* et Restaurant maître restaurateur, Logis hôtel avec son grand jardin et son parking gratuit.

- Itinéraires riches et variés pour profiter des paysages attachants de la Bourgogne.

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

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé de nature. A l’origine conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est vite démocratisée et les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire" ; Elle a déjà conquis la moitié de l’Europe.

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L’utilisation de bâtons spécifiques 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 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 : Bourgogne Franche-Comté : Avallon et ses environs** |

Kaléidoscope de paysages, la Bourgogne s’ancre à la convergence de la Loire, du Rhône et de la Seine. Vert bocage et villages au passé remarquable puis forêts, grands vignobles, plateaux calcaires, rivières à truites et un patrimoine architectural et culturel riche, ancré dans les paysages et les mémoires vivantes. Terre des arts aux dimensions humaines et des moines. Puis, planté au milieu de 4 départements qui composent la région, voici le Parc Naturel Régional du Morvan, terre de traditions, oubliée et ignorée du grand tourisme.

Les incontournables : Vézelay et sa basilique, classé au patrimoine mondial de l’Unesco – Abbaye de Fontenay, classée au patrimoine mondial de l’Unesco – Noyers-sur-Serein, cité médiévale, parmi les plus beaux villages de France – Parc Naturel Régional du Morvan.

Et bien sûr, la bonne gastronomie bourguignonne de tradition, à déguster …

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

**Hôtel classé \*\*\*** et une marmite (maître restaurateur) à 400m de la gare d’Avallon (si vous voulez venir en train la veille) et à deux pas du centre historique. Grand jardin privé et parking gratuit – Quartier très calme. Petit déjeuner salé – sucré. Lien [www.avallonlescapucins.com](http://www.avallonlescapucins.com) - 03 86 34 06 52. Un repas libre en ville.

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

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

JOUR 1 : Rendez-vous « équipé » (les chambres de l’hôtel ne seront pas prêtes) devant la gare d’Avallon à 11h25 ou directement à notre hôtel « Les Capucins » à 11h30 si vous venez en voiture. Dépose des bagages et petit transfert près de la rivière du Cousin, au pied d’Avallon. Initiation à la marche nordique pour apprendre les bons gestes avant le pique-nique. Transfert de 30’ au **Lac de Saint-Agnan**, barrage morvandiau au paysage irlandais et canadien à la fois, pour en faire le tour. Détour par **Quarré-Les-Tombes**, village du Parc du Morvan, réputé pour ses tombes mérovingiennes. Repas à l’hôtel.

3 heures de marche et de NW : montée : 50 mètres - descente : 50 mètres.

JOUR 2 : **Noyers-Sur-Serein** : Cité médiévale « sereine » par excellence et ville d’histoire, parmi les plus beaux villages de France. Balade vers l’ancien site du château, par une ancienne voie romaine et de beaux paysages bourguignons. Visite du site culturel au cœur d’un monde végétal et d’un musée de plein air. Temps libre pour profiter des ruelles de Noyers. Retour à Avallon dans l’après-midi pour profiter du vieux centre d’Avallon.

3 heures de marche et de NW : montée : 130 mètres - descente : 130 mètres.

JOUR 3 : Transfert à l’**Abbaye de Fontenay**, un des plus anciens monastères cisterciens de France, situé au creux d’un vallon classé. Boucle vers Touillon et le Petit Jailly, par des chemins forestiers de hêtres, frênes et le long de vertes prairies, paysage bourguignon certifié. Visite (en option) de l’Abbaye. Retour par **Montréal**, cité médiévale. Traversée de son village médiéval perché, son point de vue sur le Morvan et sa collégiale. Soirée libre, nombreux restos dans Avallon.

3h1/2 de marche et de NW ; montée : 150 mètres - descente : 150 mètres

JOUR 4 : Vézelay, la colline éternelle, classée au patrimoine mondial de l’Unesco : Départ au pied de la cité millénaire de **Vézelay**. Boucle tels des pèlerins sur les pistes des jacquaires, vers Asquins et le troublant village de Saint-Père, entre vignobles et forêts du Vézelien, où nous affinerons notre geste nordique. Temps libre à Vézelay (Le bourg médiéval - La basilique Sainte-Marie-Madeleine – La maison du visiteur ...)

3 heures de marche et de NW : montée : 180 mètres - descente : 180 mètres.

JOUR 5 : Au départ de Domecy-Sur-Cure : Randonnée incontournable avec de beaux passages en marche nordique. Chemin le long de la Cure, qui a attiré l’homme depuis les temps préhistoriques, jusque Pierre Perthuis, patrimoine du Morvan. Retour par une ancienne voie Romaine, sur les chemins de Saint Jacques. Petit détour par Bazoches, là où repose le Maréchal Vauban, bien en avance sur son époque ! Retour à l’hôtel et fin du séjour à la gare d’Avallon vers 16h30 heures.

3 heures de marche et de NW : montée : 130 mètres - descente : 130 mètres.

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

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. |

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

|  |
| --- |
| **Accès :** |

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

*Aller :* Une correspondance - Départ Paris Bercy : 08h35 Arrivée Avallon : 11h23

Rdv 11h25 devant la gare Sncf de Avallon.

*Retour :* Une correspondance - Départ Avallon : 16h55 Arrivée Paris Bercy : 19h49

**La gare d’Avallon se trouve à 400 mètres de l’hôtel.**

Si vous venez en voiture

Rdv à 11h30 directement à l’hôtel. Parking gratuit. L'hôtel se situe à 400m de la gare d’Avallon.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 86 34 06 52ou sur mon portable **06 77 17 31 68**

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

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

La Bourgogne est un grand carrefour d’influences climatiques. L’Yonne bénéficie d’une influence océanique et continentale atténuée. Eté chaud en général et printemps et automne variable. De belles journées en perspective...

|  |
| --- |
| **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 (sauf le repas du soir du J3).

- l'encadrement

- les transferts terrestres à titre gratuit et non facturés, depuis la gare d’Avallon du lundi au vendredi.

- les taxes de séjour

- le prêt des bâtons de Nordic Walking

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles

- le repas du soir du J3

- la visite de l’Abbaye de Fontenay (12€)

- les visites non prévues ou en option

- l'assurance

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

**Tout le nécessaire du parfait randonneur** et 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  - casquette, 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 pliable + 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 lundi au vendredi |  | Ch. 2 pers | Sup. Single |
| Mai | Lundi 27 mai au vendredi 31 mai | 695 € | 150 € |
| Juin | Lundi 03 au vendredi 07 juin | 705 € | 150 € |
| Juin | Lundi 24 au vendredi 28 juin | 705 € | 150 € |
| Septembre | Lundi 09 au vendredi 13 septembre | 705 € | 150 € |
| Octobre | Lundi 21 au vendredi 25 octobre | 695 € | 150 € |

|  |
| --- |
| **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 des séjours Marche Nordique