**Séjour de Marche Nordique dans l’ALBIGEOIS**

Département du Tarn Séjour insolite

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 15.11.2023

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

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

- Albi, classé au patrimoine mondial de l’UNESCO depuis 2010, ville de brique et de sites prestigieux.

- Albi, pays de Bastides, de villages fortifiés du XIIIème siècle, de sites classés et de vignobles.

- Visite guidée de la Cathédrale d’Albi et de Cordes-Sur-Ciel – Visite du Monestiés, village médiéval.

- Hôtel 3\*\*\* proche du centre historique d’Albi et des berges du Tarn (10 minutes à pied).

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

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

Conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est vite démocratisée. Les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire".

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: ALBI - TARN** |

Situé dans le Sud-Ouest de la France, le département du Tarn ne laisse pas indifférent. On est vite « espanté » (rester bouche-bée dans le patois local) par la densité des sites classés, la richesse de son patrimoine et de son histoire, la diversité des paysages et de la végétation.

Ce contexte favorise la pratique de la marche nordique où plus de 2000 km de sentiers sont aménagés.

La rivière du Tarn coupe le département en deux, mais pourrait se diviser en quatre, voire cinq ou six, tant les paysages sont différents.

Le séjour reste limité au quart nord-est, dans le secteur d’Albi. Nous partirons à la rencontre du terroir local, support d’un des plus vieux vignobles de France où la visite chez un vigneron reste un incontournable.

Le Tarn, c’est aussi un pays de bastides dont Cordes-sur-Ciel qui en est un bel exemple. Ce séjour est rythmé par les paysages verdoyants et les villages pittoresques de la vallée du Tarn, les mystérieux blocs de rochers du Sidobre, les délicieux produits locaux mais aussi le patrimoine industriel lié aux mines de charbon.

Alors...Venez-vous laisser « poutouner » par le Tarn et découvrir ce pays à travers ces belles randonnées !

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

Hôtel\*\*\* à 400 mètres de la Cité épiscopale d’Albi – Rive Droite [rive droite albi](https://www.theoriginals-hotel-rivedroite-albi.com/)

81000 ALBI. Tél : 05.63.60.75.80. Véritable hôtel familial, authentique et chaleureux, avec sa salle de sport ! Parking gratuit de l’hôtel.

Restaurants en ville : « La Fourchette adroite » et d’autres très bons restaurants en ville.

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

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

JOUR 1 : POUZOLS. Rendez-vous « équipé » à 15h15 devant la gare SNCF d’Albi ou 15h30 à l’hôtel. Présentation de la semaine. Transfert à Pouzols, commune rurale proche d’Albi. Initiation à la marche nordique sur le chemin des crêtes. Un peu de hauteur nous permettra de voir les perspectives et les paysages variés de l’albigeois. Dîner dans un restaurant à Albi.

2 heures de NW et initiation - montée : 100 mètres - descente : 100 mètres.

JOUR 2 : LE VIAUR. Au départ de Bar et du pont de la Vicasse, trajet le long de la rivière du Viaur, vallée sauvage façonnée par le schiste et sa végétation surprenante. Vallée parfois très encaissée, à cheval sur le Tarn et l’Aveyron, chargée d'histoires et de contes. Découverte de son patrimoine et des traces humaines.

Après la randonnée, une halte s’impose dans le pittoresque village de MONESTIES, lové dans une boucle du Cérou. A voir (en option) : la chapelle St-Jacques avec une étonnante « mise au tombeau » (statues de grande taille et datant du Moyen-Age).

Au retour à Albi : **visite guidée de la cathédrale d’Albi et le jubé**.

2 à 3 heures de nw - montée : 220 mètres - descente : 220 mètres.

JOUR 3 : LE SIDOBRE, au gré d’imposantes sculptures de granite aux formes inattendues. Balade dans le monde mystérieux des géants de granite ! Après avoir vu le rocher le plus connu du Sidobre, pesant plus de 800 tonnes, montée jusqu’à une table d’orientation dominant le village de Lacrouzette. Somptueux panorama qui s’étend sur le massif de la Montagne Noire.

Visite du village de Lacrouzette et de son église vêtue de granit « Notre-Dame du Granit » avec quelques productions d’artistes locaux qui méritent vraiment le détour.

En option après la randonnée : visite intéressante de la maison du Sidobre.

3 à 4 heures de nw - montée : 175 mètres - descente : 175 mètres.

JOUR 4 : NOAILLES et CORDES-SUR-CIEL :

Matin : Le gaillacois, avec ses coteaux vallonnés, est un territoire structuré par la vigne. C’est aussi une terre d’élevage, d’espaces boisés et d’un petit patrimoine en pierre calcaire. Balade dans ce paysage bucolique où une dégustation des vins de Gaillac, chez un vrai vigneron indépendant, est prévue durant notre pique-nique. Après-midi : **Visite guidée de Cordes-Sur-Ciel**, bastide perchée sur un piton rocheux surplombant la vallée du Cérou. Fin d’après-midi libre à Albi : visite du musée Toulouse-Lautrec (en option) ou balade libre dans la ville rouge. Dîner soirée libre à Albi

2 à 3 heures de nw - montée : 160 mètres - descente : 160 mètres.

JOUR 5 : AMBIALET, au cœur d’une presqu’île rocailleuse, petit coin charmant de la vallée du Tarn, avec son isthme le plus étroit d’Europe : une dizaine de mètres sépare les deux rives du Tarn au niveau de la centrale hydroélectrique. La montée au prieuré par le chemin de croix est méritée : quelle vue incroyable sur la presqu’île. En fin de journée, **visite du musée du Saut du Tarn**.

3 à 4 heures de nw - montée : 380 mètres - descente : 380 mètres.

JOUR 6 : CAGNAC-LES-MINES et son patrimoine industriel historique lié à l’exploitation des mines à ciel ouvert : direction le cratère de Cap Découverte. Dans l’ancienne mine de charbon à ciel ouvert, petits détours dans cet immense amphithéâtre et petits exercices de révision ... avant de rendre les bâtons. Pique-nique. Retour à notre hôtel pour 15h00 et transfert à la gare d’Albi ville avant 15h30.

2 à 3 heures de nw - montée : 100 mètres - descente : 100 mètres.

|  |
| --- |
| **Niveau :** **MODERE** |

Etapes de 6 à 14 kms par jour, sans 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 4 à 8 participants, transfert en minibus. |

|  |
| --- |
| **Accès** |

Si vous venez en train : Gare SNCF d’ALBI Ville Centre

*Aller :* Direct : Départ Paris Montparnasse : 08H01 - arrivée Gare d’Albi ville : 14H16

Rdv 14h20 devant la gare, côté Boulevard-centre-ville

*Retour :* Direct : Départ Gare d’Albi ville : 15h49 arrivée Paris Montparnasse: 22h45

Si vous venez en voiture

Rdv à notre hébergement : Hôtel – Rive Droite - 9, rue de Cantepau – 81000 ALBI.

[The Originals City, Hôtel Rive Droite Albi Tél : 05.63.60.75.80](https://www.theoriginalshotels.com/hotels/albi-le-cantepau)

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** 05.63.60.75.80 ou sur mon port. 06 77 17 31 68.

L’horaire des trains est à vérifier impérativement sur : https://www.oui.sncf › tgv-inoui

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

L'Albigeois bénéficie d'un climat tempéré doux en automne, avec des printemps le plus souvent doux et humides et des étés chauds et secs. La température moyenne annuelle est de 13,1°C, l'ensoleillement moyen annuel est 2 150 h ce qui offre un climat méridional particulièrement agréable.

Le vent d'Autan touche particulièrement le département du Tarn mais il est peu présent à Albi.

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

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double.

- les repas du soir du J1 au pique-nique du J6, sauf le repas du soir du J4.

- l'encadrement et les transferts terrestres en minibus, à titre gratuit et non facturé.

- visite commentée de la Cathédrale d’Albi.

- visite guidée de Cordes-Sur-Ciel et du musée du Saut du Tarn.

- les taxes de séjour.

- le prêt des bâtons de Nordic Walking.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles

- le pique-nique du 1er jour et le repas du soir du jour 4

- les visites non prévues ou en option (maison du Sidobre - 2€/pers.) (chapelle St-Jacques – 3€)

- 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 2023** | | | |
| **Du dim au ven**  **6 jours – 5 nuits** |  | Ch. 2 pers | Sup. Single |
|  |  |  |  |
| Avril | Du dim 31 mars au ven 05 avril | 705 € | 160 € |
| Avril | Du dim 07 au ven 12 avril | 705 € | 160 € |
| Octobre | Du dim 29 sept. au ven 04 octobre | 705 € | 160 € |
| Octobre | Du dim 06 au ven 11 octobre | 705 € | 160 € |

|  |
| --- |
| **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 virement ou par C.B)à 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