NW sur la Côte d’Emeraude, entre Terre et Mer.

Ille-et-Vilaine et Côte d’Armor Parcours insolites

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

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

 Email : 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 06.11.2023

Du lundi au vendredi ou du dimanche au jeudi (transferts en minibus)

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

- 5 jours « Terre et Mer » pour découvrir la Côte d’Emeraude. **Baignades assurées !**

- Traversée de la baie du Mt-St-Michel et nombreuses visites. Pas de portages de pique-nique.

- Au pied de l’hôtel : Départ pour une balade commentée en mer, le long de la Rance et de la Côte malouine.

- Mt-St-Michel, Dinan médiéval, Cancale, St-Malo, archipel de St-Jacut, St-Suliac, les plus beaux villages.

- Un hôtel \*\*\* centenaire à Dinard, près de la plage. Ambiance marine, face à St-Malo et de la Rance.

|  |
| --- |
| **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 répandue. Les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire" et depuis, elle a conquis le monde.

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 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** |

**Dinard** possède 407 villas de la Belle Epoque aux Années Folles qui font partie d’une zone protégée de patrimoine architectural et urbain.

**La côte d’Emeraude** est une partie de la côte bretonne qui s’étend des falaises de grés du cap Fréhel aux grèves mystérieuses de « La Merveille de l’Occident », le Mont Saint-Michel.

**Le pays de Saint-Malo, côte Malouine**, c’est la Rance qui, de Dinan à la mer bretonne (Mor Breitz), déroule son ruban d’Azur. C’est le pays des départs et des arrivées aux longs courts. De l’Ile du Grand Bé, la voix de Chateaubriand le confirme : « Je suis allé bien loin pour admirer les merveilles de la nature : J’aurais pu me contenter de celles que m’offrait mon pays natal ».

|  |
| --- |
| **Hôtel \*\*\* tout proche de la plage.** |

Dinard : Un hôtel \*\*\* centenaire et si accueillant, face à la Rance et Saint-Malo, à 200 mètres des plages.

Hôtel Printania \*\*\*, 5 Avenue George V. 35801 Dinard – Choix des chambres, côté Rue ou avec vue sur la Mer avec supplément.

Restos en ville ou à l’hôtel. Un repas libre du soir. Tel : 02 99 46 13 07 – Site : <https://printaniahotel.com/>

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

Les journées commencent par un échauffement progressif et se terminent par des mouvements d’étirements. Les retours se font en fin d’après-midi, pour pouvoir profiter de la plage!!

Jour 1 : Rdv « équipé » devant la gare Sncf de **St Malo** à 10h30 ou 11h00 directement à l’hôtel. Vu l’heure matinale, les chambres ne seront pas prêtes. Dépose des bagages. Transfert sur **la presqu’île de Saint-Jacut-de-la-Mer**, à l’atmosphère si particulière. Pique-nique, initiation et bases de la marche nordique entre terre et mer et d’une rive à l’autre, selon la marée. Boucle au départ du château du Guildo vers la pointe du Chevet et les îles de l’**archipel** **des Ebihens**. Traversée de Saint-Jacut, le village aux 11 plages, petit trésor de la côte où toutes les rues mènent à la mer. Etirements. Repas dans une crêperie.

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

Jour 2 : Transfert à **Cancale, la capitale de l’huitre,** d’où l’on partait pêcher la morue sur les bancs de Terre-Neuve**:** Récapitulation du mouvement et exercices.NW etrandonnée sur les sentiers côtiers, de l’Anse du Guesclin à la pointe de Grouin. On aperçoit déjà le Mt-St-Michel. Retour au bus pour le pique-nique. Visite libre de Cancale, renommée pour ses parcs à huîtres, dégustation conseillée. Repas à l’hôtel.

 Retour à l’hôtel et rdv à 16h25 heures pour une **Balade commentée en mer** dans une des **plus belles baies du monde** ! Au gré des marées, boucle de 1h30, vers le barrage de la Rance, l’île Cézembre, en passant par les fortifications de St-Malo et les élégantes villas de Dinard, l’île du Grand Bé et la cité d’Aleth.

 **Ou** : Promenade agréable au départ de l’hôtel et le long de la mer vers **Saint-Lunaire** et les villas, de la Belle Epoque aux Années Folles, qui font partie d’une zone protégée de patrimoine architectural et urbain.

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

Jour 3 : Transfert matinal pour **la baie du Mont Saint-Michel** et ses secrets. Visite libre du Mont St Michel, perle de l’Occident, patrimoine mondial de l’Unesco et de son abbaye. Boucle, après le pique-nique, dans la Baie avec un guide de pays agrémenté, pieds nus et à marée basse vers l’îlot de Tombelaine et autour du Mont. Retour à l’hôtel, en passant par Dol de Bretagne et sa cathédrale. Repas libre du soir. Il y a de nombreux restaurants proches, et pour tous les goûts, qui pourront vous satisfaire.

3h de marche et visite - montée : 40 mètres - descente : 40 mètres.

Jour 4 : La **presqu’île de Saint-Suliac**, **sur la Rance** : Depuis ce bourg de pêcheurs aux « ruettes » étroites, qui fait partie des plus beaux villages de France et de son enclos paroissial du XIIIe, boucle au rythme des marées par la pointe de Grainfollet et l’oratoire de la vierge au Mt Gareau et son vaste panorama. Beaux parcours de marche nordique.

Transfert à **Dinan** : charmante cité médiévale ouverte sur la Rance, ville d’art aux 3000 mètres de remparts et aux maisons de pans de bois et aux pignons pointus. Ville d’histoire, d’art et de rues piétonnières.

Retour à l’hôtel et repas “moules de Bouchot” ou choix dans le menu.

2 à 3h de marche et NW - montée : 100 mètres - descente : 100 mètres.

Jour 5 : **Île Besnard** : Petit transfert vers l’Île Besnard**,** son tombolo et les Pointes du Meingaet des Grands Nez, l’Anse du Guesclin (site naturel de Bretagne) et le havre de paix de Lupin**,** havre préféré de Colette. Boucle tellement charmante et si reposante ! Retour à l’hôtel et transfert pour un pique-nique vers la cité d’Aleth. La ville close et fière cité corsaire de **Saint-Malo** est juste à côté. Balade et visite libre pour profiter des commerces, de la ville et de ses remparts battus par l’océan. Fin du séjour à la gare de St Malo vers 16h.

2 à 3h de marche - montée : 100 mètres - descente : 100 mètres.

|  |
| --- |
| **Niveau** : **Facile** |

Etapes de 6 à 12 Km par jour, 3 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques, ni dénivelé trop important. 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 :** 8 participants, transfert en minibus  |

|  |
| --- |
| **Accès :** |

Si vous venez en train

*Aller :* Départ Paris Montparnasse : 07h27 – correspondance à Rennes - arrivée Saint-Malo : 10h05

Rdv devant la gare à 10h15.

Lundi : 7h35 – 10h29

Dimanche : 6h48 – 10h25

*Retour :* Direct : Saint-Malo : 16h53 - arrivée Paris Montparnasse : 19h33

Si vous venez en voiture

RDV « équipé » à 10h45 directement à l’hôtel « Le Printania » à Dinard - Parking gratuit dans la rue ou sur la petite place en bas de la rue. Parking payant un peu plus loin face à la plage. 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** ou sur mon portable : **06 77 17 31 68**

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

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

Climat tempéré océanique influencé par les courants et vents marins. Faibles variations diurnes et saisonnières des températures. Doux en hiver, grâce à l'influence du Gulf Stream.

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

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double (1) et les taxes de séjour.

- les repas du pique-nique du J1 au pique-nique du J5 (sauf le repas libre du soir du J3).

- la traversée de la baie du Mt-St-Michel.

- la balade commentée en bateau de 1h30 au départ de l’hôtel.

- l'encadrement.

- Les transferts terrestres pendant le séjour (transport à titre gratuit et non facturé).

- le prêt des bâtons de Nordic Walking.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles

- le repas libre du soir du jour 3

- les visites en option

- 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 |  |  Chambre. 2 pers (1)  |  Suppl. Single  |
|  Mai | Lundi 06 au vendredi 10 mai |  780 € |  140 €  |
|  Juin | Dimanche 02 au jeudi 06 juin |  795 € |  140 €  |
|  Juillet | Dimanche 30 juin au jeudi 04 juillet |  795 €  |  140 €  |
|  Août | Dimanche 25 au jeudi 29 août |  795 € |  140 €  |
|  Septembre | Dimanche 01 au jeudi 05 septembre |  795 € |  140 €  |
|  Septembre | Lundi 23 au vendredi 27 septembre |  795 € |  140 € |
|  Octobre | Lundi 30 sept. au vendredi 04 octobre |  780 € |  140 € |

(1) Des chambres « côté mer » sont disponibles uniquement si vous êtes 2 en chambre à l’inscription ou en chambre single. Ajouter 110 € par personne pour une chambre double plus 200€ en single.

|  |
| --- |
| **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 (cause **covid** inclus) » 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 Port. 06 77 17 31 68 |

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

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

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS5, 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 »