**Boucles de la Seine Normande, Honfleur et Etretat**

Eure – Calvados – Seine Maritime 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 06.21.2024

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

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

Séjour intense de visites : Honfleur, Falaises d’Etretat, abbayes de Jumièges et de Bec Hellouin. cidreraie...

Au cœur du Parc Naturel Régional des Boucles de la Seine Normande, ses chaumières, abbayes et forêts.

Alternance de balades, de marche nordique sur de bons chemins, d’observations et de dégustations.

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

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une activité de nature, aux multiples avantages. A l’origine conçue comme entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est démocratisée. Les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire". Depuis, elle a déjà conquis toute l’Europe.

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L’utilisation de bâtons spécifiques soulage de façon active 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 : Eure, Seine Maritime et Calvados** |

Pourquoi venir en Normandie ? Pour sa diversité et sa qualité de vie !

Un littoral riche et varié, source d’inspiration pour les grands maîtres impressionnistes : Côte fleurie, ses plages de sable et ses villes balnéaires, Côte de Grâce le long de la Réserve Naturelle de l’Estuaire de la Seine, Côte d’Albâtre et ses plages de galets.

Une destination verte composée d’espaces protégés, de réserves naturelles et de forêts plus que centenaires.

Un patrimoine riche, varié et historique, fait d’abbayes et de châteaux, vestiges de son passé mouvementé.

Une mosaïque de paysages, pour le plus grand bonheur des randonneurs : Venir à l’époque des cerisiers en fleurs est un enchantement ; Parcourir les falaises au-dessus de la mer est ravissant ; Marcher dans les forêts apporte la sérénité ; Longer les boucles de la Seine nous fait revivre l’histoire ; Randonner dans la campagne normande est paisible, avec ses chaumières et ses petits villages surprenants.

Oui, la Normandie est une belle destination à découvrir et une bouffée d’oxygène ...

|  |
| --- |
| **Hébergement en hôtel \*\* à Pont-Audemer** |

- Pont-Audemer, surnommée la Venise Normande. Ancienne ville de tanneurs, engagée dans la protection des zones humides et de sa biodiversité, l’eau y est omniprésente. La ville médiévale fait partie des plus beaux détours de France. Nombreuses balades thématiques pour visiter son patrimoine.

- Hôtel \*\* "Le Drakkar », nouveaux propriétaires bien accueillants [Hotel Le Drakkar — Pont-Audemer](https://hotel-ledrakkar.com/)

Rue Georges Clemenceau, 27500 Pont-Audemer. Tél. 02 32 41 28 00 - Parking gratuit de l’hôtel.

- Restos le soir en ville, dans de bons restos à la gastronomie bien normande !! Repas du mercredi soir libre.

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

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

JOUR 1 : Rendez-vous « semi-équipé » à 9h15 devant la gare SNCF de Rouen Rive Droite (devant le best western) ou 10h30 à notre hôtel. Dépose des bagages (les chambres ne seront pas prêtes) et petit transfert à Montfort-sur-Risles. Au départ des ruines de cette ancienne citadelle, initiation à la marche nordique, au cœur de la forêt domaniale de Montfort. Pique-nique au retour puis petit transfert à Bec Hellouin et son abbaye bénédictine. Balade sur de beaux chemins, entre bois et prairies, le long du ruisseau du Bec. Visite libre du parc et de l’abbatiale, monument millénaire. Repas tous les soirs en ville.

- Montfort : 1 à 2 heures de nw - montée : 50 mètres - descente : 50 mètres.

- Bec Hellouin : 2 heures de marche et de nw - montée : 100 mètres - descente : 100 mètres.

JOUR 2 : Depuis Honfleur, cité médiévale, cité fleurie, cité des peintres et terre d’Estuaire mondialement connu. Départ de la digue, vers l’Embouchure de la Seine, avec vue sur Le Havre. Puis en longeant la « Réserve Naturelle de l’Estuaire de la Seine », par de belles plages, de la côte fleurie vers la côte de Nacre. Retour par le Bois de Breuil, la chapelle Notre-Dame de Grâce et les belles rues typées et authentiques de Honfleur. Après-midi libre à Honfleur (il y a tant à voir, ruelles pavées, vieilles maisons à colombages, monuments historiques, le vieux Bassin, le port aux pêcheurs, le grenier à sel, ...).

3 à 4 heures de marche et de nw - montée : 120 mètres - descente : 120 mètres.

JOUR 3 : Parc Naturel Régional des Boucles de la Seine Normande, Marais Vernier et ses chaumières !

- Depuis « Vieux Port » et ses sources bleues, visibles à marée basse, circuit le long de la Seine dans des paysages bucoliques, puis en prenant de la hauteur dans les bois, vers la chapelle St-Thomas, ancienne léproserie. Pique-nique près du bus. - 2 heures de marche et de NW - montée : 120 m. - descente : 120 m.

- Depuis « Marais Vernier », balade pour découvrir le marais, une des plus grandes tourbières de France et ses nombreuses chaumières. D’abord par la Digue des Hollandais, puis en longeant les fossés et enclos au cœur du Marais. - 2 heures de nw - montée : 30 mètres - descente : 30 mètres.

- Temps libre à Pont-Audemer et repas libre en soirée !

JOUR 4 : Transfert à Etretat, sur la côte d’Albâtre, connu du tourisme international pour ses arches ! Etretat, village charmant de pêcheurs, est maintenant doté de nombreuses villas et de manoirs. Circuit le long des falaises, avec de magnifiques points de vue sur les arches, vers la valleuse d’Antifer, puis en revenant par le plateau agricole. Temps libre à Etretat pour visiter le village et s’approcher des arches, à marée basse, par les plages de galets. Au retour, détour par l’église Saint-Joseph (A. Perret) du Havre, qui en vaut le « détour ».

- Retour à Pont-Audemer et visite d’une cidreraie aux produits fermiers avec dégustation.

3 heures de marche et de nw - montée : 110 mètres - descente : 110 mètres

JOUR 5 : Départ de l’hôtel avec les voitures. Depuis Jumièges, une des plus anciennes abbayes sur les « Boucles de la Seine Normande ». Parcours dans un cadre de verdure des plus agréables, entre conihouts (vergers et maisons implantés sur le bourrelet alluvial), vergers de cerisiers et de pommiers, la forêt (classée en Natura 2000) et le marais de Jumièges, les côtes qui bordent la Seine, les bacs qui la traversent. Visite de l’abbaye et de ses jardins monastiques, reconnue comme la plus belle ruine de France, un joyau préroman ! Fin du séjour vers 16 heures. Transfert à Rouen et fin du séjour à la gare de Rouen vers 17h00.

2 heures 30 de nw – montée : 15 mètres – descente : 15 mètres.

|  |
| --- |
| **Niveau : Facile** |

Etapes de 8 à 15 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques, ni dénivelés importants. 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 Rouen.

*Aller :* Direct : Départ Paris Saint-Lazare : 07h40 – Rouen Rive Droite : 09h02

Rdv à 09h15 à la sortie de la gare, devant le Café Victor, Hôtel de Dieppe Best Western.

*Retour :* Direct : Départ Rouen : 17h58 – Paris Saint-Lazare : 19h20

Si vous venez en voiture

Rdv à 10h30 directement à l’"hôtel Le Drakkar". Parking gratuit de l’hôtel. Pour connaître votre itinéraire consulter les sites internet [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr/) Pont-Audemer est situé dans le département de l’Eure, à 50 Km vers l’O de Rouen.

Prévenir l’accueil de l’hôtel **en cas de problème de dernière minute** au : 02 32 41 28 00 ou directement sur **mon portable : 06 77 17 31 68**

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

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

Le climat de l'Eure est océanique. Sous l'influence des dépressions venues de l'Atlantique, il est marqué par l'humidité et une douceur des températures. La pluviométrie moyenne en fait le département le plus sec de Normandie. En été, les nuits sont relativement fraîches et la journée, la température agréable, avec une grande amplitude thermique les journées ensoleillées.

|  |
| --- |
| **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 dîner libre le mercredi soir).

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

- la visite de l’abbaye de Jumièges.

- les taxes de séjour.

- le prêt des bâtons de Nordic Walking.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles.

- le dîner du soir (libre) du mercredi.

- les visites non prévues ou 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** | | | |
| Du lundi au vendredi |  | Ch. 2 lits | Sup. Single |
| Mai | Lundi 20 au vendredi 24 mai | 705 € | 140 € |
| Juin | Lundi 24 au vendredi 28 juin | 705 € | 140 € |
| Juillet | Lundi 08 au vendredi 12 juillet | 705 € | 140 € |
| Août | Lundi 05 au vendredi 09 août | 705 € | 140 € |
| Septembre | Lundi 02 au vendredi 06 septembre | 705 € | 140 € |
| Octobre | Lundi 07 au vendredi 11 octobre | 705 € | 140 € |

|  |
| --- |
| **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