**NW et randonnée en Ardenne belge**

Wallonie – Provinces de Namur et de Luxembourg 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 16.02.2024

Du dimanche 25 au samedi 31 août (transferts en minibus, limité à 8 personnes)

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

- Ce séjour alterne des journées de marche nordique, de belles découvertes et de randonnées.

- Découverte de la gastronomie et de la culture belge ardennaise, dans des paysages verdoyants et inattendus.

- Un hôtel au centre de Bouillon, puis un gîte luxueux avec chambres individuelles, Spa et jacuzzi.

- Visite des beaux sites : Bouillon et le château de Godefroy, La Roche-en-ardenne, abbaye d’Orval…

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

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

A l’origine conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est vite démocratisée. Depuis 30 ans, les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire" ;

Entre-temps, elle a déjà conquis la moitié de 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** |

Carrefour géographique de l’Europe, mais aussi de routes commerciales et culturelles de tous temps, la Belgique étonne, interpelle et vous invite pour une véritable balade exotique. Plat pays certes, il culmine avec « Le Signal de Botrange » et ses 694 mètres en Ardenne. Mais ailleurs, le relief, ce sont ses habitants qui le lui donnent…

On utilise le terme « Ardenne » (au singulier) pour désigner un territoire composé de plusieurs provinces mais qui n'est pas une entité administrative. L’Ardenne est une histoire (histoire belge certes mais géographique et géologique aussi) de nature et de dépaysement. Les rivières sont ses filles et les villages sont appelés villages clairières tant les bois sont profonds : "*Les villages ardennais vivent cernés par le peuple tenace des arbres*." Jules Michelet

Si vous avez des fourmis dans les pieds, pas d’insecticide, venez plutôt vous aérer dans les grandes forêts vallonnées ardennaises et y rencontrer des gens bien attachants…

La gastronomie est aussi au rendez-vous et les tavernes où déguster de la vraie bonne bière sont nombreuses !!

|  |
| --- |
| **Hébergement en hôtel\*\* et Gîte luxueux, avec SPA, Jacuzzi et chambres individuelles** |

Nuits 1 et 6 : Hôtel \*\* « le Duc de Bouillon ». Tél. 00 32 471 76 55 06 dans le centre de Bouillon. Parking payant dans les rues proches. <http://www.leducdebouillon.be/>

Autres nuits : www.gitedelaferme.be/fr/gite-la-vallee-des-limousines **Gîte charmant et de grand confort, avec chambres individuelles et une salle de bain pour 2 chambres, au cœur d’un parc animalier.**

**Sur place et privatisé, dans notre gîte : Spa et Jacuzzi : Il faut amener vos serviettes !!**

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

Les journées restent modulables, selon la météo et la motivation des participants.

JOUR 1 : Rdv devant la gare de Charleville-Mézières à 10h20 (voir Accès) ou directement à l’hôtel « Duc de Bouillon », à 11h30. Repas dans une friture, pour bien commencé le séjour. Montée et visite du **château de** **Godefroy de** **Bouillon**, un des mieux conservés d’Europe de l’époque médiévale. Spectacle de fauconneries. Passage par notre hôtel pour s’installer dans les chambres. En fin d’après-midi, visite guidée de la **Brasserie de Bouillon** et dégustations commentées. Repas dans un resto proche de l’hôtel.

2h de balade. Montée : 100m – Descente : 100m

JOUR 2 : Au cœur du Pays de **Bouillon**, perle de la Semois : **Marche nordique** le long de la Semois vers le Rocher du Pendu, le Gros Hêtre et le gué de Germowé, Pic du Diable et le Tombeau du Géant ; cheminement au gré des gués aménagés. Temps libre à Bouillon. Transfert à Rochehaut, à 12 Km de Bouillon pour 4 nuits. Repas buffet régional et **spécialités ardennaises.**

4h de marche et de NW : Montée : 250m – Descente : 250m

JOUR 3 : Transfert 60 Kms versDinant, à Furfooz et son parc naturel: **Marche nordique** sur une terre de nature et d’histoire entre les aiguilles de Chaleux et **la Lesse** sauvage et méconnue : Patrimoine naturel, site habité du temps des mammouths à nos jours. Pique-nique au bord de la Lesse. Visite libre de Dinant, le pays de la Leffe et de Adolphe Saxo. Repas au gîte, confectionné ensemble.

4h de marche et de NW : Montée: 350m – Descente : 350m

JOUR 4 : Au départ du gîte ; Merveilleuse journée au Pays de **Rochehaut** : moulins, séchoirs à tabac, fermes typiques et forêts, châteaux en ruines, crêtes de Frahan et « nutons » sur les chemins ; Visite du **musée du tabac** et de sa fabrique artisanale créée par un passionné à Corbion, excellente terre à tabac. Repas traiteur « Fondue rochaltoise ».

4h de marche et de NW : Montée : 300m – Descente : 300m

JOUR 5 : Transfert matinal à La Roche en Ardennes (100km). **Parc naturel des Deux Ourthe**, au Pays des Roches et des Méandres. Ancienne forteresse Celte. Vers Nadrin, l’Ourthe apparaît 6 fois dans ce paysage sauvage, toujours dans des directions différentes. Visite aux alentours de **la** **brasserie d’Achouffe**, pays des lutins et dégustation libre (de la bière, pas des lutins !). Visite du village médiéval de La Roche en Ardennes, son château, son fantôme. Repas au gîte, confectionné ensemble ou au restaurant juste en face.

3h à 4h de marche et de NW : Dénivelé : 350m.

JOUR 6 : Nous quittons le gîte avec les bagages : Forêt de Gaume au départ de **Vresse-Sur-Semois** :

« Mon manège à toi, Semois ! » Succession de forêts et de reliefs aiguisés et profonds, là où les chevreuils

et les sangliers sont plus nombreux que les hommes. Patrimoine riche et varié. Repas à Bouillon pour un

**Moules frites** et dernière nuit à Bouillon.

4 à 5h de marche et de NW : Dénivelé : 400m.

**Ou**

JOUR 6 : Départ pour Herbeumont et sa forteresse, puis vers le Tombeau du Chevalier pour son panorama,

la vanne des Moines qui permettait la pêche au saumon, puis vers l’ancien prieuré de Conques et flânerie le

long de la Semois. Détours par de beaux villages : Chassepierre – Dohan et ses sorcières – Muno et

son sol connu par les géologues du monde entier. Repas à Bouillon pour un **Moules frites** et nuit à Bouillon.

3 à 4h de NW et randonnée: Montée : 220m – Descente 220m

JOUR 7 : Dernier jour belge : Nous quittons l’hôtel avec les voitures, pour **Orval**,son abbaye cistercienne et sa truite miraculeuse. Visite de l’abbaye médiévale, ses nombreuses salles à thèmes, son parc et sa vieille pharmacie. Dégustation de l’orval en option et pique-nique ! Transfert à la gare de Charleville-Mézières et fin du séjour avant 15h00 à la **gare.**

2h00 de marche et de NW. Montée : 100m – Descente : 100m

|  |
| --- |
| **Niveau** : **Modéré** |

Etapes de 8 à 14 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques 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. |

|  |
| --- |
| **Accès :** |

Si vous venez en train

Gare SNCF de Charleville-Mézières. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.

Aller : direct : Départ Paris Est : 08h28 - arrivée Charleville-Mézières : 10h10

**Rdv le dimanche à 10h20 devant la gare de Charleville-Mézières.**

Retour le samedi : 1 correspondance : Départ : Charleville-Mézières : 15h34 - arrivée Paris Est : 18h31

Si vous venez en voiture

RDV à 11h30 directement à l’hôtel « Le Duc de Bouillon » 2 rue des Hautes Voies 6830 à Bouillon. Parking payant dans les rues proches. Pour connaître votre itinéraire consulter le site [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr/) Prévenir l’accueil **en cas de problème de dernière minute** ou sur mon téléphone portable 06 77 17 31 68

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

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

Climat de type « tout est possible » mais fin août est ensoleillé et très agréable !

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

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double à l’hôtel et dans le gîte et les taxes de séjour.

- Vins, apéritifs et bières dans le gîte et tous les repas, du pique-nique du J1 au pique-nique du J7

- l'encadrement et le prêt des bâtons de Nordic Walking

- les transferts terrestres (à titre gratuit et non facturé) depuis la gare de Charlevilles-Mézières, du J1 au J7.

- Visite du château de Godefroy de Bouillon et son spectacle de fauconnerie.

- Visite commentée et dégustation de la brasserie de Bouillon.

- Visite commentée du musée du tabac et de sa fabrique, à Corbion.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles et le vin à table dans les restaurants.

- les visites non prévues au programme

- l'assurance

**- Serviettes de bain et nécessaire de toilette non fournis dans le gîte**

|  |
| --- |
| **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. Tant que l’on garde le sourire, le monde nous appartient !*

|  |  |
| --- | --- |
| ***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 les bains  - 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 (on est en Belgique mais c’est l’été)  - 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.

**- Prendre serviettes de bain et nécessaire de toilette, non fournis dans le gîte**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATES ET PRIX** | | | |
| Du dimanche au samedi |  | Ch. 2 pers | Sup. Single hôtel |
| Août/Septembre | Dim 25 août au samedi 31 août | 960 € | 50 € |

|  |
| --- |
| **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 à l’adresse suivante :

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS  5, rue Alfred Sisley  66000 PERPIGNAN **(coordonnées bancaires sur demande ou paiement par carte bancaire)** |

|  |
| --- |
| **SITE** |

[www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com/) Le site des séjours « Marche Nordique »