**Marche nordique au cœur des volcans d’Auvergne**

 Puy-de-Dôme Parcours insolites et toniques

Avec **les Guides NWA**  5, Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN

Accompagnateurs en montagne, Instructeurs Nordic Walking**,** Opérateurs de voyages…

 Email : guides.nwa@hotmail.com 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 09.11.2024

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

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

- Hébergement au Mont-Dore, dans un hôtel \*\*\* à la cuisine de tradition, pure auvergnate.
- Un cocktail de paysages, entre lacs et volcans, au cœur d’un territoire qui veut rester authentique.

- Les beaux villages : Orcival, Murol, Chambon, La Bourboule et une ferme de production de Saint Nectaire
- Des paysages uniques et des dénivelés adaptés pour évoluer entre sommets et lacs de montagne.

|  |
| --- |
| **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 imposée. Les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire" et elle a conquis la moitié du monde.

Son apprentissage est simple. 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 spéciaux, 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 : PUY DE DÔME - LE MONT DORE** |

**Le Mont Dore est la plus montagnarde des stations thermales d'Auvergne. Elle domine à 1050 mètres d'altitude, au cœur de la vallée de la Haute Dordogne et au pied du Sancy.**
- Le Mont-Dore, c’est une des plus vieilles stations de sports d’hiver de France, avec la création du deuxième téléphérique de France, après celui de Chamonix. C’est là que se rejoigne la Dore et la Dogne, qui donnent naissance à la « Dordogne ».
- Le Mont-Dore est la capitale mondiale du traitement de l'asthme et doit sa notoriété à la pureté de son air et aux propriétés curatives de ses eaux thermales.  Ses eaux chaudes sont connues depuis l'Antiquité et ont favorisé la construction d'un important ensemble thermal gallo-romain.
- Le Mont-Dore et le Parc Régional de la chaîne des Puys sont un véritable paradis pour les amoureux de la nature : on peut découvrir les grands espaces à pieds, à V.T.T., à cheval, pratiquer l’escalade, le parapente mais aussi la pêche, visiter les nombreuses églises romanes avec leur vierge noire très typique de l’auvergne, faire le circuit des lacs, découvrir la flore et la faune.
- Le Mont-Dore, le terrain idéal pour pratiquer la marche nordique !!

|  |
| --- |
| **Hébergement en hôtel \*\*\* Le Mont-Dore** |

**Hôtel du Parc \*\*\*** Restaurant à la gastronomie auvergnate, dans une atmosphère conviviale – Parking gratuit proche de l'hôtel ou parking payant sécurisé de l’hôtel (contacter l'hôtel pour en savoir plus).

[Hôtel du Parc\*\*\* au Mont-Dore - Restaurant - Site officiel](https://hotelduparc-montdore.fr/)

Repas tous les soirs (sauf le mercredi soir, soirée libre) à l’hôtel du Parc [04 73 65 02 92](https://www.google.com/search?q=hotel+du+parc+mont+dore&oq=hotel&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggCEEUYOzIGCAAQRRg7MgwIARBFGDkYsQMYgAQyBggCEEUYOzIGCAMQRRg7MgcIBBAAGIAEMgoIBRAAGLEDGIAEMgoIBhAAGLEDGIAEMgcIBxAAGIAEMgcICBAAGIAEMhAICRAAGIMBGLEDGIAEGIoF0gEJNTcyNmowajE1qAIAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

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

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

JOUR 1 : Rendez-vous « semi-équipé » à 14h15 devant la gare de Clermont-Ferrand ou directement à notre hôtel du Parc\*\*\* au Mont Dore à 15h30, si vous venez en voiture. Dépose des bagages. Petit transfert au Salon du Capucin. Initiation à la marche nordique sur de belles pistes de ski de fond en milieu forestier, en direction du Pic du Capucin, ancien dôme volcanique (montée facultative), et son buron. Vue sur la Grande Cascade, la vallée de la Haute-Dordogne et le Puy de Sancy. Retour à notre minibus ou descente, pour ceux qui le souhaitent, par le plus ancien funiculaire électrique de France (1898) (prix 8€). Belle époque assurée.

2 h de nw - Montée : 80 mètres - Descente : 80 mètres. Montée au Capucin : 100 mètres.

JOUR 2 : Le Lac du Guéry et la Banne d’Ordanche : Depuis le col de Guéry, aux abords du plus haut lac d’Auvergne (Le Guéry : 1268 m), une boucle au dénivelé régulier, sur de bons chemins autour du Puy May, entre myrtilliers et framboisiers, au beau milieu des estives de la banne d’Ordanche (ancienne cheminée volcanique à la vue imprenable), paysage type de l’Auvergne qui surplombe la Bourboule. Puis, direction le Puy Gros et retour au lac par de beaux chemins d’estives.

4h à 5h de nw et rando - Montée : 450 m – Descente : 450 m

JOUR 3 : Depuis le lac de Servières, magnifique maar, cratère d’origine volcanique rempli par un lac aux eaux limpides, classé Espace Naturel Sensible. Belle boucle entre estives et forêt domaniale de Guéry, vers le Puy de l’Ouire, inclus dans le site « Natura 2000 » des Monts Dore. Ascension du Puy, à portée de bâtons, pour une vue sensationnelle à 360\*. Petit détour par Orcival, charmant petit village de caractère, avec sa basilique romane classée aux Monuments Historiques. Retour à l’hôtel pour une visite libre de Mont-Dore. 3 à 4h de nw et rando - Montée : 350 m – Descente : 350 m

JOUR 4 : Les charmants petits villages du Parc Naturel Régional des Volcans d’Auvergne : Chambon-sur-Lac et Murol. Au départ de Murol, connu pour son Ecole d’artistes peintres de style impressionniste, montée vers son château du XIIème, puis à travers des chemins boisés jusqu’à la « Dent du Marais », imposante aiguille rocheuse culminant à 943m. pour y écouter sa légende. Tour du Lac de Chambon, d’origine volcanique, puis remontée vers le Tartaret, jeune volcan de formation récente. Temps libre dans les villages (musée de Murol et Monuments classés et historiés). Sur le retour : Visite d’une ferme (des Marmottes) classée « Caractère Sancy », marque de référence pour la qualité de ses produits : Saint-Nectaire fabriqué et affiné sur place et autres produits uniquement vendus sur place !!

3h de nw et rando - Montée : 350 m – Descente : 350 m

Repas libre du soir. Nombreux restaurants en ville et nombreux menus proposés.

JOUR 5 : Petit transfert sur le plateau de Charlannes, avec une vue superbe sur la petite ville balnéaire de la Bourboule. Belles pistes boisées pour pratiquer la marche nordique (pistes de ski de fond) à travers les bois de Charlannes et les pinèdes de la Charbonnière jusque la Roche de Vendeix, piton volcanique aux orgues basaltiques et son château démantelé. La vue, à 1166m. d’altitude, est à portée de bâtons. Temps libre à la Bouboule, ville thermale à l’architecture « Belle époque » installée au bord de la rivière Dordogne.

3h de nw - Montée : 100 m – Descente : 100 m

JOUR 6 : A l’assaut des deux sentinelles de la hêtraie du Guéry, les Roches Sanadoire et Tuilière, qui témoignent des anciennes vallées glacières. Une boucle « nature » au cœur du Parc des Volcans d’Auvergne.

Parcours de forêts, hameaux, étables, burons, pitons volcaniques remarquables, parcours d’estives. Depuis la Roche Sanadoire, boucle au cœur de ces véritables paysages typiques auvergnats. Retour à l’hôtel avant 15h. et transfert retour à la gare de Clermont-Ferrand pour y être vers 16 heures.

3h de nw et rando - Montée : 120 m – Descente : 120 m – 160 m de plus pour l’ascension en option des 2 pics

D’autres parcours, plus ou moins sportifs, peuvent être envisagés, selon la motivation des participants*!!*

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

Etapes de 12 à 16 Km par jour, marche nordique et randonnée, 3 à 5 heures maximum 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 4 à 8 participants, transfert en minibus. |

|  |
| --- |
| **Accès :** |

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

*Aller* : Départ Paris Bercy Bourgogne Pays d’Auvergne : 08h40 arrivée Clermont-Ferrand : 12h37

*Aller* : Départ Paris Gare de Lyon : 09h00 arrivée Clermont-Ferrand : 14h00

Rdv à 14h15 devant la gare Sncf de Clermont-Ferrand.

*Retour :* Direct ou 1 correspondance : Départ Clermont-Ferrand :

* 17h02 - arrivée Paris Gare de Lyon : 21h59
* Autres départs dans la journée

Si vous venez en voiture

Rdv à 15h30 à l’Hôtel du Parc \*\*\* – Parking gratuit proche de l'hôtel ou parking payant sécurisé de l’hôtel.

Hôtel du Parc [04 73 65 02 92](https://www.google.com/search?q=hotel+du+parc+mont+dore&oq=hotel&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggCEEUYOzIGCAAQRRg7MgwIARBFGDkYsQMYgAQyBggCEEUYOzIGCAMQRRg7MgcIBBAAGIAEMgoIBRAAGLEDGIAEMgoIBhAAGLEDGIAEMgcIBxAAGIAEMgcICBAAGIAEMhAICRAAGIMBGLEDGIAEGIoF0gEJNTcyNmowajE1qAIAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

Pour connaître votre itinéraire consulter le site [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr) - Prévenir l’hôtel **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 différents sites SNCF

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

Climat de montagne agréable aux intersaisons et chaud en été. Les soirées sont fraiches.

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

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double.

- les repas du dîner du J1 au pique-nique du J6.

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

- les taxes de séjour

- le prêt des bâtons de Nordic Walking

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles

- Descente avec le plus ancien funiculaire électrique de France (1898) (prix 8€).

- Le repas du soir du mercredi soir

- 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 dimanche au vendredi |   |   ch 2 pers  |   Suppl single |
| Mai | Dim 18 au ven 23 mai |  795€ |  120€  |
| Juin | Dim 01 au ven 06 juin |  815€ |  120€ |
| Juillet | Dim 06 au ven 11 juillet |  815€ |  120€ |
| Juillet | Dim 27 juillet au ven 01 août |  815€ |  120€ |
| Août | Dim 17 au jeu 22 août |  815€ |  120€ |
| Septembre | Dim 14 au jeu 19 septembre |  795€ |  120€ |

|  |
| --- |
| **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 3,65% du prix du séjour. Ajouter 3,65% 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 : guides.nwa@hotmail.com Port. 06 77 17 31 68 |

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

Les bulletins d’inscription accompagnés d’un chèque (ou réglé par virementou par C.B.)à l’adresse suivante :

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS5, rue Alfred Sisley66000 PERPIGNAN |

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

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