**Nordic Walking et balades en CAMARGUE**

Gard Marche nordique, visites et découvertes

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

Accompagnateur en montagne, Instructeur Nordic Walking**,** Opérateur 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 13.09.2024

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

|  |
| --- |
| **POINTS FORTS – NOUVEAU PROGRAMME** |

- Vaste mosaïque de milieux propices pour la découverte des oiseaux.

- Alternance de balades, d’observations et de visites dans un parc naturel au paysage unique.

- Visite d’une manade (en option) ou marche nordique le long du petit Rhône.

- Pas de portage de pique-nique

|  |
| --- |
| **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 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: Les Saintes-Maries-de-la-Mer – Bouches-du-Rhône** |

Le delta du Rhône a créé un lieu unique, mélange salé de terre et d'eau, la Camargue. Zone sauvage très protégée pour ses richesses naturelles, c'est un pays de caractère, forgé par une nature pas toujours facile.

La réserve nationale, créée en 1927 est un paradis pour les oiseaux de toutes sortes. C'est aussi le royaume des couleurs: bleu de la mer et des étangs, blanc des chevaux et du sel, noir des taureaux, rose des flamants, vert des rizières, jaune du soleil...

Le visage de la Camargue d'aujourd'hui a été façonné par l'homme depuis plus d'un siècle, et notamment les "gardians", éleveurs de taureaux dans leurs "manades" ayant un peu apprivoisé ce territoire en y construisant digues, rizières, salins et cabanes.

L'histoire de la Camargue s'organise autour de la ville romaine d'Arles, de la légende des Saintes Maries de la Mer, haut lieu de pèlerinage depuis le XIII° siècle, et de la fête de Sarah vénérée par les gitans. Saint-Louis a laissé son empreinte au milieu des marais en faisant construire le port d'Aigues Mortes au 13° siècle pour ses départs en croisade et l'épisode de la Tour de Constance reste un évènement historique important.

Un peu hors du temps, la Camargue est une terre primitive où les dieux ont choisi leur camp, la Nature.

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

A 100 mètres de la plage et 400 mètres du centre-ville, quartier calme : [www.hotel-lespalmiers.com](http://www.hotel-lespalmiers.com/) Hôtel : LES PALMIERS, 16 Rue Alphonse Daudet (parking gratuit dans la rue) Tél. 04 90 97 85 60

Repas du soir, plats typiques, en ville, à 400 mètres de l’hôtel.

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

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

JOUR 1 : Rendez-vous à **10h15** devant la gare SNCF de NIMES, côté centre-ville ou **10h45**, gare de Nîmes Pont du Gard ou à **12h00** à l’hôtel si vous venez en voiture. Installation et pique-nique. Initiation à la marche nordique depuis l’hôtel des Saintes, sur la plage et le long du canal des Launes, vers le Grau d’Orgon, en passant par la croix de Camargue et le tombeau du Marquis de Baroncelli, homme illustre qui a consacré sa vie à la Camargue. Court transfert en bordure de la réserve des Impériaux, sur le chemin des pêcheurs. Aller-retour entre étangs, marais d’eau douce et sansouires. Repas au restaurant en ville.

3 heures de NW et initiation - montée : 10 mètres - descente : 10 mètres.

JOUR 2 : Transfert 1h00 (on traverse la Camargue) à la plage de Piémanson, près de l’embouchure du Rhône, dans un paysage de bout du monde. Marche nordique en bord de mer : marcher dans le sable libère les tensions par des foulées régulières. Récupération et stretching. Pique-nique au domaine de la Palissade ou sur la plage, face à la mer ! Ascension d’une dune de sel et panoramique sur l’étendue des Salins. Petit safari aux Salins de Giraud, village insolite avec son église orthodoxe, véritable Coron du Sud créé pour exploiter le sel. Retour aux Saintes en fin d’après-midi et temps libre. Repas en ville.

3 heures de nw - montée : 15 mètres - descente : 15 mètres.

JOUR 3 : En matinée : visite d’une célèbre manade (en option) pour tout savoir sur le cheval camarguais et le taureau de Camargue (jeux d’adresse, jamais de corrida). Balade commentée en remorque sécurisée au milieu des taureaux (ou une balade de 2 heures le long du Rhône si la visite ne vous intéresse pas) suivi d’un apéro.

Transfert au centre du Scamandre pour une découverte du milieu naturel. Balade au cœur des marais.

Transfert à Gallician, port de plaisance au charme atypique : Balade au cœur de la petite Camargue, le long du canal, des vignobles et des vergers des Costières de Nîmes, paysage tellement différent dans un microclimat inspiré par la mer. Retour aux Saintes en fin d’après-midi. Dîner libre du soir aux Stes-Maries.

3 heures de nw - montée : 60 mètres - descente : 60 mètres.

JOUR 4 : Transfert 30’ à Aigues-Mortes, ancien port de départ des croisades et cité médiévale : Boucle au départ d’Aigues-Mortes, en longeant les nombreux canaux. Montée en haut de la Tour Carbonnière, au cœur des marais, seul accès terrestre à l’époque de Saint-Louis. Visite libre de Aigues-Mortes, avec la possibilité payante de faire le tour des remparts par la Tour de Constance. En fin d’après-midi et sur le chemin du retour, visite incontournable du parc ornithologique du Pont de Gau, bien connu des photographes animaliers du monde entier, où l’on peut découvrir et approcher les différents oiseaux de la Camargue.

3 heures de nw - montée : 15 mètres - descente : 15 mètres.

JOUR 5 : Boucle en bordure du parc et de la mer, vers le phare de la Gacholle et la pointe de Mouillot ; Nous sommes au cœur du pays des flamants roses et des oiseaux. Retour par la plage et étirements face à la mer, avant de rendre les bâtons. Pique-nique et dernière visite des Saintes. Récupération des bagages à l’hôtel avant 15 heures et transfert pour la gare. Fin du séjour vers 16h00 à la gare Pont du Gard et 16h30 à la gare SNCF de NIMES Centre.

3 heures de nw - montée : 20 mètres - descente : 20 mètres.

|  |
| --- |
| **Niveau :** **FACILE** |

Etapes de 8 à 12 kms par jour, sans difficultés. L’apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l’on soit motivé. **Pas de portage de pique-nique**, retour vers le minibus pour les pique-niques.

|  |
| --- |
| **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 Nîmes Centre (Occitanie)

*Aller :* 2 possibilités

- Direct : Départ Paris Gare de Lyon : 06H42 - arrivée Nîmes centre (Occitanie) : 09H42 - Rdv Nîmes centre côté Boulevard-centre-ville à **10h15’.**

Transfert à la gare de Pont du Gard avant d’aller à l’hôtel

- Direct : Départ Paris Gare de Lyon : 07H42 - arrivée Nîmes Pont du Gard : 10H35 Rdv à **10h45**.

*Retour :*

Direct : Départ Nîmes Pont du Gard : 17h02 Arrivée Paris Gare de Lyon : 20h18

**ou**

Direct : Départ Nîmes Centre : 17h18 Arrivée Paris Gare de Lyon : 20h18

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

Si vous venez en voiture

La ville des Saintes Maries de la Mer se situe à 55 Km au sud de Nîmes et à 60 Km à l'est de Montpellier. Rdv à **12h00** directement à l’hôtel : [www.hotel-lespalmiers.com](http://www.hotel-lespalmiers.com/) Nombreuses places de parking gratuit à proximité de votre hébergement. 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** 04 90 97 85 60 ou sur mon port. 06 77 17 31 68.

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

Doux et ensoleillé toute l'année, pouvant être très "aéré" en cas de Mistral, fraîcheur automnale. La Camargue est une nature sauvage et peu domestiquée.

*Les moustiques font partie du paysage et il convient de ne pas les sous-estimer (crèmes et protections sont conseillées toute l’année).*

|  |
| --- |
| **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 1 dîner libre le mercredi soir.

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

- l’entrée pour le parc ornithologique du Pont de Gau.

- les taxes de séjour.

- le prêt des bâtons de Nordic Walking.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles

- un dîner libre le mercredi soir

- les visites non prévues ou en option (prévoir 30 € pour la visite de la manade). Visite à ne pas rater !!

- 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** |  | Ch. 2 pers | Sup. Single |
| Mars | Du lundi 24 au vendredi 28 mars | 725 € | 125 € |
| Avril | Du lundi 07 au vendredi 11 avril | 740 € | 135 € |
| Avril | Du lundi 14 au vendredi 18 avril | 740 € | 135 € |
| Avril | Du lundi 21 au vendredi 25 avril | 740 € | 135 € |
| Mai | Du lundi 12 au vendredi 16 mai | 740 € | 135 € |
| Septembre | Du lundi 29 sept au vendredi 03 octobre | 740 € | 135 € |
| Sept/Octobre | Du lundi 06 au vendredi 10 octobre | 740 € | 135 € |
| Octobre | Du lundi 03 au vendredi 07 novembre | 725 € | 125 € |

|  |
| --- |
| **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 : [guides.nwa@hotmail.com](mailto:guides.nwa@hotmail.com) Port. 06 77 17 31 68 |

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

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

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS  5, Rue Alfred Sisley  66000 PERPIGNAN |

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

[www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com/) Le site Numéro **1** des séjours Marche Nordique