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

Eure – Calvados – Seine Maritime Randonnées insolites

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 21.09.2024

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\*\*\* « Acadine » Hôtel à Pont-Audemer dans l'Eure | Hôtel Acadine The Originals](https://www.acadine-pont-audemer.com/)

12 rue du Président Georges Pompidou, 27500 Pont-Audemer Tél. 02 85 29 66 66 - Parking hôtel gratuit.

- 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 9h30 devant la gare SNCF de Rouen Rive Droite (Voir accès) ou à 11h00 directement à notre hôtel\*\*\*. Dépose des bagages (les chambres ne seront pas prêtes) et transfert à Montfort-sur-Risles. Initiation à la marche nordique au pied de cette ancienne citadelle et pique-nique. Boucle sur de beaux chemins au cœur de la forêt domaniale de Montfort. Petit transfert à Bec Hellouin, un village typique de Normandie, aux maisons à pans de bois et balcons fleuris. Visite libre de ce beau village et son abbaye renommée « Notre-Dame du Bec », monument millénaire. Repas en ville.

2 à 3 heures de nw - montée : 90 mètres - descente : 90 mètres.

JOUR 2 : Parc Naturel Régional des Boucles de la Seine Normande, Marais Vernier et ses chaumières !

Depuis « Marais Vernier », balade pour approcher le marais, une des plus grandes tourbières de France, et ses charmantes chaumières. D’abord par la Digue des Hollandais, puis en longeant les enclos du Marais.

- 2 heures de nw - montée : 30 mètres - descente : 30 mètres. Transfert à « Vieux Port » pour le Pique-nique.

Depuis Vieux Port, circuit le long de la Seine dans des paysages charmants et inattendus, puis en prenant de la hauteur, vers la chapelle St-Thomas, ancienne léproserie. Temps libre pour visiter Pont-Audemer.

- 2 heures de marche et de NW - montée : 120 m. - descente : 120 m.

JOUR 3 : Depuis Honfleur, cité médiévale, cité fleurie, cité des peintres et terre d’Estuaire mondialement connue. Départ de la digue vers l’Embouchure de la Seine et la Réserve Naturelle de l’Estuaire de la Seine, 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 de Honfleur. Après-midi libre à Honfleur (il y a tant à voir, ruelles pavées, maisons à colombages, monuments historiques, le vieux Bassin, le port aux pêcheurs, le grenier à sel, la maison Satie). Sur le retour, petit détour par une cidrerie pour une dégustation bien méritée !

3 heures de marche et de nw - montée : 120 mètres - descente : 120 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 ses plages de galets. Au retour, détour par l’église Saint-Joseph (A. Perret) du Havre, qui en vaut le « détour ».

3 heures de marche et de nw - montée : 130 mètres - descente : 130 mètres

JOUR 5 : Départ de l’hôtel avec les voitures jusque Jumièges, une des plus anciennes abbayes sur les « Boucles de la Seine Normande ». Parcours dans un cadre de verdure des plus agréables, entre conihouts de cerisiers et de pommiers, la forêt en Natura 2000, le marais de Jumièges, les côtes qui bordent la Seine et 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 14 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 : 08h59

Rdv à 09h30, sortie de la gare, devant la station « Gare – Rue verte ».

*Retour :* Direct : Départ Rouen Rive Droite : 17h59 – Paris Saint-Lazare : 19h20

Si vous venez en voiture

Rdv à 11h00 directement à notre hôtel \*\*\* « Acadine ». 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 à l’Ouest de Rouen.

Prévenir l’accueil de l’hôtel **en cas de problème de dernière minute** au : 02 85 29 66 66 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 est 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 et les taxes de séjour.

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

- l'encadrement

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

- la visite de l’abbaye de Jumièges.

- 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.- 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 05 au vendredi 09 mai |  750 € |  140 €  |
|  Juin | Lundi 09 au vendredi 13 juin |  770 €  |  140 € |
|  Juillet | Lundi 21 au vendredi 25 juillet |  770 € |  140 €  |
|  Juillet/Août | Lundi 28 juillet au vendredi 01 août |  770 €  |  140 € |
|  Août | Lundi 18 au vendredi 22 août |  770 € |  140 €  |
|  Septembre | Lundi 08 au vendredi 12 septembre |  770 €  |  140 € |
|  Octobre | Lundi 13 au vendredi 17 octobre |  750 € |  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 : guides.nwa@hotmail.com Port. 06 77 17 31 68 |

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

Les bulletins d’inscription, accompagnés d’un chèque (ou par virement ou 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