

Marche nordique en Camargue

France

Code voyage : FRAGP0082

Marche nordique guidée

• Marche nordique • 5 jours



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...

Points forts

- Des randonnées dans un parc naturel au paysage unique
- Un lieu privilégié pour l'observation des oiseaux
- Alternance de balades, observations et visites (visite d'une manade en option)
- 5 jours pour découvrir la marche nordique
- Pas de portage de pique-nique

• Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors, France • Tél +33 4 76 95 23 00 • Fax +33 4 76 95 24 78
• Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

Grand AngleFRAGP0082 - Mis à jour le
19/04/2024

LE PROGRAMME

J1 Saintes-Maries-de-la-Mer – Marais du Cougourlier

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. Depuis l'hôtel : Initiation à la marche nordique sur la plage des Saintes-Maries et le long du canal des Launes en direction du 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.

*Hébergement : Hôtel 2**

Itinéraire principal :

J2 Plage de Piémanson

Transfert 1h15 (on traverse la Camargue) à la plage de Piémanson, près de l'embouchure du Rhône, dans un paysage de bout du monde. Marche nordique dans le sable, les dunes et le 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 l'exploitation du sel. Retour aux Saintes en fin d'après-midi et temps libre.

*Hébergement : Hôtel 2**

Itinéraire principal :

J3 Centre du Scamandre – Cailar – Vignobles des Costières de Nîmes

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 (une balade de 2 heures le long du Rhône pour ceux qui ne sont pas intéressés par la visite).

Depuis 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.

*Hébergement : Hôtel 2**

Itinéraire principal :

J4 Aigues-Mortes - Parc ornithologique du Pont de Gau

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. Dîner libre du soir aux Saintes-Maries.

*Hébergement : Hôtel 2**

Itinéraire principal :

J5 Phare de la Gacholle – Pointe de Mouillot

Boucle en bordure du parc et de la mer, vers le phare de la Gacholle et la pointe de Mouillot ; Au 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 à 14h30 et fin du séjour à 15h30 à la gare Pont du Gard ou à 16h à la gare SNCF de NIMES Centre.

Itinéraire principal :

Itinéraire

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Niveau

Etapes de 8 à 12 km par jour, sans difficultés techniques. L'apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l'on soit motivé.

Transports des bagages

Vous ne portez qu'un petit sac. Pas de portage de pique-nique, retour vers le minibus pour les repas.

Transferts

En minibus.

Groupe

De 4 à 8 participants.

Durée

5 jours, 4 nuits, 5 jours de marche.

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômée d'Etat, instructeur de marche nordique.

Confort

? Hébergement

A l'hôtel 2* Les Palmiers, 16 Rue Alphonse Daudet, Saintes Marie de la Mer. Tel. 04 90 97 85 60. A 100m de la plage et 400m du centre-ville, dans un quartier calme.

? Restauration

En demi-pension, petits déjeuners et dîner servis chaud. Le soir, les dîners se prennent en ville, à 400m de l'hôtel. Plats typiques. Pique-nique à midi. Le dîner du J4 est libre (non compris dans le prix).

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Rendez-vous / Dispersion

? Rendez-vous

Le J1, à 11h00 devant la gare de Nîmes, côté Boulevard-centre-ville ou directement à l'hôtel Les Palmiers, à Saintes Maries de la Mer, à 12h00.

? Dispersion

Le J5, à l'hôtel à Saintes Maries de la Mer vers 14h45 ou à la gare de Nîmes avant 15h45.

Merci de prévenir impérativement à l'avance Grand Angle ou directement votre accompagnateur de l'option choisie pour les lieux de rendez-vous et de dispersion.

Accès

? En train

Gare SNCF de Nîmes,

À l'aller (2 possibilités):

- Direct : Départ Paris Gare de Lyon : 06H38 - 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 : 10H38 Rdv à 10h45.

Au retour :

Direct : Départ Nîmes Pont du Gard : 16h09 Arrivée Paris Gare de Lyon : 19h04 « ou »

Direct : Départ Nîmes Centre : 16h52 Arrivée Paris Gare de Lyon : 20h52

Horaires 2023 donnés à titre indicatif et à vérifier sur <https://www.sncf-connect.com/>

? 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. Nombreuses places de parking gratuit à proximité de votre hébergement. Rdv à 12h00 directement à l'hôtel: www.hotel-lespalmiers.com

Pour connaître votre itinéraire consulter les sites Internet www.mappy.fr ou www.viamichelin.fr

?Où garer sa voiture ?

Nombreuses places de parking gratuit à proximité de votre hébergement.

Prolongez votre séjour

? Nuits supplémentaires

Nous pouvons si vous le souhaitez réserver des nuits supplémentaires au départ ou à la fin de votre séjour. Nous vous facturons le prix de la chambre + 10€ de frais par chambre et par nuit, non remboursables en cas d'annulation ou de modification. En cas d'annulation, nous appliquerons en outre les conditions d'annulation de l'hôtel.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur BlaBlaCar.

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de

randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

Tourisme responsable

? Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

? La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

DATES ET PRIX

Les prix comprennent

- L'encadrement
- L'hébergement en chambre de deux (double ou twin)
- Les repas du pique-nique du J1 au pique-nique du J5 (sauf le dîner du J4)
- Les transferts internes prévus
- Les taxes de séjour
- Le prêt des bâtons pour la marche nordique
- L'entrée pour le parc ornithologique du Pont de Gau.
- Accès possible une demi-journée ou à la journée, au thalacap des Saintes pour des soins (à réserver).

Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- Les dépenses d'ordre personnel
- Le dîner du J4
- Les visites non prévues ou en option (prévoir 30€ pour la visite de la manade)
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

Options, suppléments et réductions

- supplément chambre seule : 130 €

DANS VOS BAGAGES

Équipement

- Un sac à dos de 30/35 litres, muni d'une ceinture ventrale + un protège sac
- Chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres) si possible
- Serviette et maillot de bain pour la baignade
- Un veste de pluie type Goretex ou cape de pluie + un pantalon de pluie
- Vêtements chauds ou polaires
- Une casquette ou un chapeau de soleil
- Une paire de lunettes de soleil, de la crème solaire, crème anti-moustique
- Une tenue de rechange confortable pour le soir
- Une paire de chaussures légères
- Un sac avec ses affaires personnelles
- Un couteau de poche + gobelet + couverts + gamelle ou bol
- Une gourde d'1,5 litre minimum
- Une lampe frontale + des boules « quies » au cas où
- Une trousse de toilette
- Une petite pharmacie personnelle (contre les problèmes d'allergies, de troubles intestinaux, des doubles peaux type Compeed, tricostéil, collyre, petits pansements, crèmes, etc.).

A adapter en fonction de vos besoins

- PAS DE BÂTONS, ils vous sont prêtés

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

INFORMATIONS PRATIQUES

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 conseillées toute l'année).

Divers

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.

Grand Angle



FRAGP0082 - Mis à jour le
19/04/2024

Grand Angle



FRAGP0082 - Mis à jour le
19/04/2024