

# Marche nordique dans le bassin d'Arcachon

France

Code voyage : FRAGP0080

Randonnée guidée • Séjour en étoile

5 jours • 4 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5

*Dune du Pilat © Dennis Buntrock*

Le Bassin d'Arcachon est une mer intérieure de 84 kms de côte, ouvert sur l'océan par une passe de 3 kms où s'étirent des îlots de sable blanc en forme de pirogues, entre le Cap Ferret et la Dune du Pilat, la plus grande dune d'Europe.

Réserve naturelle du Banc d'Arguin, rouleaux de vagues tumultueuses face à l'océan, réserve naturelle des Prés Salés de Lège, ports ostréicoles et cabanes colorées typiques de pêcheurs, décor de cartes postales, fascinante Dune du Pilat culminant à 103m et posée à l'entrée du bassin, vie ralentie au rythme des marées, landes de Gascogne et plages interminables, Ville d'Hiver d'Arcachon... Une mosaïque de paysages.

## Points forts

- L'air vivifiant et iodé qui vous accompagne sur les sentiers
- Les incontournables du Bassin d'Arcachon
- 5 jours pour découvrir la marche nordique

# EN BREF

---

« Le Bassin d'Arcachon est l'œuvre d'un ange facétieux, dit-on, qui aurait poussé le coude de Dieu, alors qu'il traçait le trait si parfait de la Côte d'Aquitaine » ! Plus vraisemblablement, la forme du Bassin actuel date du fin XVIII. Ancien delta du Leyre ouvert sur l'océan, il s'est progressivement obstrué par une longue flèche sableuse, le Cap Ferret, constituée au fil des ans et transformée en pinède. Le flux et le reflux de la marée renouvelle 2 fois par jour les eaux du Bassin et la rencontre avec les eaux douces de l'Eyre induit des milieux très variés, essentiels pour les oiseaux nicheurs ou marins au long cours et alevins en tout genre. Plusieurs demandes ont déjà été formulées par les acteurs locaux, afin de définir le Bassin en Natura 2000 mais les élus ne co-signent pas la demande. Un projet de Parc Naturel Marin est néanmoins en cours.

Le bassin d'Arcachon, c'est également la première « nursery » ostréicole d'Europe. La majorité des huîtres élevées en France sont issues de ce bassin. La douceur et la qualité de ses eaux, la richesse de ses fonds et la clémence du climat offrent en effet des conditions idéales pour la reproduction des huîtres creuses. Chaque année, plus de 3 milliards de jeunes huîtres sont expédiées vers les parcs ostréicoles.

# PROGRAMME

---

## J1 • Installation

Rendez-vous « semi-équipé » devant la gare de Bordeaux St-Jean à 10h30, devant la sortie Louis Armand (côté hôtel Ibis Terminus) (*Attention, le retour se fait d'Arcachon*). Transfert de 1h15' jusque l'hébergement d'Arès. Ou rendez-vous directement à l'hôtel d'Arès l'hôtel « Le Grain de Sable » à 11h45 pour ceux venu en voiture. Installation et présentation du séjour. Initiation pour acquérir les bons gestes, vers les vastes forêts de pinèdes de Lège et Garonne et retour par les grandes plages aux rouleaux tumultueux de la Côte d'Argent. Etirements. Restaurant proche de l'hôtel.

*3h de marche nordique, + 40 m, - 40 m.*

**Diner au restaurant en ville et nuit en hôtel.**

## J2 • La presqu'île de Lège-Cap-Ferret.

Les bâtons nous entraînent dans un des coins les plus charmants du Bassin : De la quiétude des eaux du Bassin aux déferlantes de l'océan Atlantique, entre Bélisaire et la pointe du Cap, de petites places paisibles aux grandes plages. Traversée de villages de cabanes de pêcheurs, inscrites à l'inventaire des sites pittoresques.

En option, visite du phare et visite de l'Herbe, village typique.

*3 à 4h de marche nordique, + 30 m, - 30 m.*

**Diner au restaurant en ville et nuit en hôtel.**

## J3 • La dune du Pilat

Marche tonique pour l'ascension de cet immense vaisseau de sable qui houle vers la forêt et souffle coupé devant la vue panoramique à 360° sur le Bassin, l'Océan, le Banc d'Arguin et les pinèdes à perte de vue. Boucle vers Soussine, entre océan, dunes et forêt. Transfert à Arcachon côté Parc Mauresque et Ville d'hiver et visite libre.

Retour à Arès et dîner libre en ville.

*3 à 4h de marche nordique, + 170 m, - 170 m.*

**Dîner libre en ville et nuit en hôtel.**

## J4 • Domaine de Certes

Une longue et belle journée vous attend. Domaine de Certes classé « espace sensible » entre terre et mer, le long des réservoirs à poissons avec l'immensité du Bassin pour toile de fond et les oiseaux du rivage pour compagnons. Boucle sur les sentiers du Littoral et retour par la piste cyclable. Visite permanente et gratuite du Domaine de Certes, propriété du Conservatoire du Littoral. En soirée, transfert au Port ostréicole d'Andernos-Les-Bains. Repas autour des fruits de mer et crustacés du Bassin ou poisson selon la pêche du jour dans une baraque/resto de pêcheur.

*3 à 4h de marche nordique, + 30m, - 30m.*

**Diner au restaurant et nuit en hôtel.**

## J5 • Port de Biganos et Port du Teich

Dernière journée de marche nordique avant de rendre les bâtons.

Départ de l'hôtel avec les bagages : Après une visite du petit port atypique de Biganos, départ pour le port du Teich. Boucle entre grands prés le long de prairies endiguées, roselières ondulantes, marais maritimes et chemins forestiers le long de l'Eyre.

Transfert à Arcachon côté Port – Ville d'été et visite libre (Selon l'heure, une boucle commentée en bateau dans le Bassin est possible, en option (vivement conseillé !)). Récupération des bagages et fin du

séjour à la gare d'Arcachon vers 16h15.

Pour les personnes venues en voiture, vous prenez vos voitures pour aller jusqu'au Teich et ensuite jusqu'à Arcachon.

*2 à 3h de marche nordique, + 30 m, - 30m.*

### Itinéraire

Les journées commencent par un déverrouillage des articulations, échauffement progressif et se termine par des mouvements d'étirements et de bien-être.

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

---

*Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.*

## Niveau 2 / 5

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.

## Transport 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 5 à 8 participants

## Durée

5 jours, 4 nuits, 5 jours de marche.

## Encadrement

Par un accompagnateur en montagne diplômée d'Etat, instructeur de marche nordique.

## Confort

### ► Hébergement

En chambre de deux à Arès: Hôtel « Le Grain de Sable\*\*\* » 33740 Arès

<http://www.hotelgraindesable.com>

### ► Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme.

Si nous indiquons, par exemple, un niveau de confort " 3\* ou équivalent " : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3\*.

### ► Restauration

En demi-pension, petits déjeuners et dîner servis chaud. Pique-nique le midi.

Restaurants : 2 repas proche de l'hôtel, produits de qualité et choix dans le menu et 1 repas au port ostréicole d'Andernos, grand choix autour des fruits de mer et crustacés du Bassin et/ou poissons de la pêche du jour

Le dîner du J3 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.

## Début / Fin

### ► Début

Le J1, à 10h30 devant la gare de Bordeaux Saint-Jean ou directement à l'hébergement pour les personnes arrivant en voiture.

### ► Fin

Le J5, vers 16h15 à la gare d'Arcachon.

## 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.

## Dates de départ

Séjour du lundi au vendredi. Départ de mars à octobre.

## Votre budget

### ► 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 J3)
- Les transferts internes prévus
- Les taxes de séjour
- Le prêt des bâtons pour la marche nordique

### ► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- Les dépenses d'ordre personnel
- Le dîner du J3
- Les visites non prévues ou en option
- La boucle commentée en bateau autour du Bassin (environ 17€ pour 2h)
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

### ► Options, suppléments et réductions

- Supplément chambre seule

## Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

**1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310** comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

**2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311** vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

### **3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312**

**4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313** vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

***Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco ; il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès de l'assurance ; nous pouvons cependant bien volontiers vous y aider.***

#### **Accès**

##### **► En train**

Gare SNCF de Bordeaux et d'Arcachon. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.

*Aller* : Direct : Départ Paris Montparnasse : 08h01      arrivée Bordeaux St-Jean : 10h18

Rdv à 10h30 devant la sortie Louis Armand (côté hôtel Ibis Terminus) de la gare de Bordeaux St Jean

*Retour* : Direct : Départ : Arcachon: 17h12 via Bordeaux - arrivée Paris 19h21.

Les horaires sont donnés à titre indicatif et sont à vérifier sur <https://www.sncf-connect.com/>

##### **► En voiture**

RDV à 11h45 directement à l'hôtel « Le Grain de Sable\*\*\* » 37, avenue de la Libération 33740 ARES  
Tél. 05 56 60 04 50

Pour connaître votre itinéraire consulter les sites Internet [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr) ou <http://www.hotelgraindesable.com>

Prévenir l'accueil **en cas de problème de dernière minute** ou au 06 77 17 31 68.

##### **► Garer sa voiture**

Parking gratuit de l'hôtel. Pour les personnes venues en voiture, vous prenez vos voitures le dernier jour pour aller jusqu'au Tech et ensuite jusqu'à Arcachon.

#### **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](https://www.bla-bla-car.com).

## 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 vérifiée 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](#).

# À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

---

## Equipement :

- 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, tricosténil, collyre, petits pansements, crèmes, etc.).
- A adapter en fonction de vos besoins
- PAS DE BÂTONS, ils vous sont prêtés

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## 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.

## Climat

Climat particulièrement agréable, doux par la présence du Bassin avec un ensoleillement important, océanique mais pouvant devenir parfois très venteux.