

# Marche nordique en Camargue

France

Code voyage : FRAGP0082

Randonnée guidée • Séjour en étoile

5 jours • 4 nuits • Rien à porter • Niveau : 1 / 5



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.

## 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
- 5 jours pour découvrir la marche nordique
- Visite d'une manade en option

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78  
Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

# EN BREF

---



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<sup>ème</sup> 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<sup>o</sup> siècle pour ses départs en croisade, et l'épisode de la Tour de Constance reste un évènement historique important.

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

Vous pouvez en savoir plus en consultant le site [www.parc-camargue.fr](http://www.parc-camargue.fr), notamment sur le classement Natura 2000, ou comment parrainer un flamant rose...

# PROGRAMME

---

## J1 • Saintes-Maries-de-la-Mer – marais du Cougourlier

Rendez-vous à 11h00 devant la gare SNCF de Nîmes, côté boulevard – centre-ville. Transfert en minibus pour les Saintes-Maries-de-la-Mer (possibilité de vous rendre directement à l'hôtel si vous venez en voiture). Présentation 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.

*3h de marche nordique, dénivelés négligeables.*

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

## 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. Visite du village des 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.

*3h de marche nordique, dénivelés négligeables.*

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

## 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 et le taureau de Camargue et balade en calèche au milieu des taureaux (ou 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.

*2 à 3h de marche nordique, +60m, -60m.*

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

## J4 • Aigues-Mortes

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.

*2 à 3h de marche nordique, dénivelés négligeables.*

**Dîner libre aux Stes Maries et nuit en hôtel.**

## 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. Récupération des bagages à l'hôtel à 14h45 et fin du séjour avant 15h45 à la gare SNCF de Nîmes.

*3 à 4h de marche nordique, dénivelés négligeables.*

### 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 1 / 5

Étapes 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.

## 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 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. Tel. 04 90 97 85 60. A 100m de la plage et 400m du centre-ville, dans un quartier calme.

### ► 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. Le soir, les dîners se prennent en ville, à 400m de l'hôtel. Plats typiques. Pique-nique à midi (non portés, vous le retrouvez au minibus le 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.

## Début / Fin

### ► Début

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.

### ► Fin

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.

## 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.

## 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 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.

### ► 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 25€ 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

## 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 Nîmes,**

À l'aller :

Depuis Paris : train direct, Paris gare de Lyon 07h39 – Nîmes Centre 10h42

**Selon les horaires de train, qui sont très changeants, une arrivée et un départ depuis la gare de « Pont du Gard » de Nîmes est possible, si les horaires le permettent !**

Au retour :

Vers Paris : train direct, Nîmes Centre 16h19 – Paris gare de Lyon 19h21

Horaires 2022 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.

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

#### ► Garer sa voiture

Nombreuses places de parking gratuit à proximité de votre hébergement.

### 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](http://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 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

---

## **Pour transporter vos affaires**

- Un petit sac à dos confortable de 40 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 15kg.

## **Pour randonner**

- Chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres) si possible
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc...).

D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

## **Pour le pique-nique du midi**

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

## **Contre le soleil et la pluie**

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

## **Après l'effort**

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un drap sac
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)
- Maillot de bain à ne pas oublier, il est souvent possible de se baigner

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

# 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

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).***