

# Marche nordique sur la presqu'île de Guérande

France

Code voyage : FRAGP0084

Randonnée guidée • Séjour en étoile

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



La région côtière de la Côte d'Amour, plus familièrement désignée sous le nom de presqu'île de Guérande, s'étend de Saint-Nazaire jusqu'au pittoresque village côtier de Piriac-sur-Mer. Cette presqu'île s'étire jusqu'à La Roche-Bernard, une étendue de terre entre les cours d'eau de la Loire et de la Vilaine, abritant en son centre le parc naturel régional et les marais de Brière, caractérisés par leurs 3000 chaumières qui leur confèrent une atmosphère unique.

La région regorge de sites remarquables, tels que Le Croisic, son port de pêche et sa côte sauvage jusqu'aux grottes du Pouliguen, Batz-sur-Mer, la cité fortifiée de Guérande avec ses marais salants, la pointe de Merquel, la Turballe et son port de pêche actif, Pénestin et ses falaises dorées, ainsi que La Baule, célèbre pour sa plage de 9 kilomètres, l'une des plus longues d'Europe, et inscrite au club des plus belles baies du monde.

Le parc naturel régional de Brière, situé à quelques kilomètres de l'océan Atlantique, au cœur de la presqu'île de Guérande, s'étend sur 49000 hectares. Il offre un paysage préservé de marais et d'oiseaux, empreint de quiétude et de traditions, où se nichent des villages de chaumières chargés d'histoire.

## Points forts

- L'air vivifiant et iodé qui vous accompagne sur les sentiers
- Baignade possible tous les soirs à la plage de la Baule à proximité de l'hôtel
- 5 jours pour découvrir la marche nordique
- Visite des plus beaux villages de la presqu'île

# PROGRAMME

---

## J1 • Installation

Rendez-vous « équipé » (les chambres ne seront pas déjà prêtes au matin) à 11h15 à l'hôtel « Le Normandy ». Pique-nique vers le port du Pouliguen. Initiation sur la plage du Nau et belle boucle dans l'un des plus anciens quartiers de cette station balnéaire, puis le long de la baie et de la Côte Sauvage et rocheuse et des grottes du Pouliguen.

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

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

## J2 • Mesquer, face à la pointe du Bile

Depuis le port ostréicole de Kercabellec, dans un paysage qui évolue au gré des marées et bien connu des pêcheurs à pied et des nombreux limicoles et autres oiseaux marins, boucle vers l'observatoire ornithologique de la pointe de Merquel, puis le long des côtes rocheuses et de plages au sable blond. Retour par des sentiers traversant les marais salants et les villages à l'architecture propre aux maisons des paludiers. Risque de passages boueux !

Visite de Piriac-Sur-Mer, petite cité de caractère si charmante, campée sur sa côte dentelée. Un incontournable !

Visite d'un énorme magasin de sel et de production locale et de son espace d'exposition.

*3 à 4h de marche nordique, + 15 m, - 15 m.*

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

## J3 • Parc Naturel Régional de Brière

Ce parc naturel est le 2<sup>ème</sup> marais de France après la Camargue, un paradis pour les ornithologues. Depuis le site d'interprétation du port de Bréca : Boucle dans un monde à part, qui dévoile les aspects du marais, des iris d'eaux et piment royal aux loutres et récolteurs de tourbes. Visite de Kerhinet, village emblématique du parc, aux chaumières traditionnelles et savoir-faire des artisans. Transfert à Guérande, Gwenn-Rann, le pays blanc. Les remparts de cette cité médiévale, labellisée « Ville d'art et d'histoire », bordaient la mer au XV<sup>ème</sup> siècle. Dîner libre à Pornichet.

*2h de marche nordique, + 10 m, - 10 m.*

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

## J4 • Confins de Pénestin

Les confins de Pénestin, entouré par l'océan, là où la Vilaine rejoint son embouchure. Balade iodée depuis les Dunes de Ménard jusqu'à la pointe de Halguen et ses moules de bouchots. Après la plage de la Mine d'Or et ses falaises dorées, retour par l'intérieur pour rejoindre le minibus et le pique-nique. Transfert à Saillé, ancienne capitale du sel et visite (en option) d'un écomusée sur tous les secrets du sel !

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

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

## J5 • Le Croisic et Batz-Sur-Mer

Au départ du port du Croisic, boucle le long de la côte sauvage sur cette presqu'île découpée par l'océan aux couleurs et humeurs si changeantes. Parcours faciles qui surplombent les criques sableuses et rochers déchiquetés. Pique-nique et temps libre au Croisic. Retour à l'hôtel pour récupérer les bagages et fin du séjour à 16h30 devant la gare SNCF de Pornichet.

*2 à 3h de marche nordique, + 20 m, - 20m.*

## 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

Etapes de 8 à 12 kms par jour, sans aucune difficultés. 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 avec vos affaires de la journée.

## Transferts

En minibus.

## Groupe

De 4 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

Hôtel \*\* Normandy, charmante demeure familiale, à colombages de style normand, calme et à 3 min. à pied de la très longue plage de la Baule. Terrasse et jardin. Petit-déjeuner copieux sous forme de buffet salé – sucré. Accueil personnalisé et univers apaisant. Stationnement gratuit proche de l'hôtel.



### ► 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.  
2 repas du soir dans des restaurants de qualité, proches de l'hôtel.

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 11h15 à votre hôtel.

### ► Fin

Le J5, vers 16h30 à la gare de Pornichet.

## 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 juin à septembre.

## 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
- 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 Pornichet.

Aller : 1 correspondance par Nantes : Départ Paris Montparnasse : 07h48 - Arrivée gare de Pornichet : 11h03

L'hôtel « Le Normandy » se trouve à 300 mètres en face de la gare.

Retour : 1 correspondance à Nantes : Départ gare de Pornichet : 16h58 - Arrivée Paris Montparnasse : 20h31

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

#### ► En voiture

Pornichet se trouve à 50 kms à l'ouest de Nantes. Facile d'accès en voiture depuis la D213, l'hôtel Normandy se situe en centre-ville proche de la gare  
<https://normandyhotel.fr/>

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 : 02 40 61 03 08 ou le 06 77 17 31 68.

#### ► Garer sa voiture

Parking gratuit pas loin 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](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, tricostérol, 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

La presqu'île de Guérande, particulièrement la cuvette occupée par les marais salants, profite d'un microclimat océanique relativement sec et venté, pouvant changer en cours de journée sous l'influence des marées et des brises thermiques.