



TOUR DES BALLONS DES VOSGES - PARTIE NORD

Type: Randonnée à pied

Mode: Accompagné

Durée: 7 jours



Partez à la découverte de la Partie Nord du Tour des Ballons des Vosges® sur les chemins et sentiers de Remiremont à Munster, avec un Accompagnateur en Montagne du territoire. Au programme, vous admirerez les vastes paysages et rencontrerez des artisans vosgiens.

SEJOURS RANDO NATURE 13 rue des Proyes 88250 LA BRESSE e-mail : sejoursrandonature@gmail.com www.sejoursrandonature.com T : 06.73.33.31.35

PROGRAMME

ACCUEIL

Le rendez-vous est à 09h00 devant la gare TGV de Remiremont - 88200

Si vous arrivez en retard : Si pour une raison quelconque vous ne pouvez pas être au rendez-vous, prévenir absolument Séjours Rando Nature (Tél : 06.73.33.31.35).

Votre voiture pourra rester sur le parking de la gare.

Accès train : Gare TGV de Remiremont

Ligne Paris - Nancy - Remiremont

DISPERSION

Samedi vers 17h00

Si vous êtes en train, le TER à Munster vous ramènera à la gare TGV de Colmar.

Si vous êtes en voiture, une navette taxi (avec supplément) vous ramènera à Remiremont. Option possible, transfert de votre véhicule à Munster sur demande.

NIVEAU

3 chaussures

5 à 7h de marche par jour

Itinéraire avec des dénivelés de 400 à 900m en montée.

HEBERGEMENT

Gîte d'étape, Hôtel**, Hôtel***, base chambre double, supplément sigle sur demande

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain, contactez-nous.

PORTAGE DES BAGAGES

Nous vous demandons de n'avoir qu'un seul bagage par personne pas trop volumineux, dont le poids ne dépasse pas 15 kg. Les bagages sont transportés par les taxis locaux.

GROUPE

De 6 à 12 personnes

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- Il y a des distributeurs de billets (J1: Remiremont, J3: La Bresse, J4 : Gérardmer, J6 : Orbey, J7 : Munsterr : prévois des espèces, votre carte bancaire et votre chèque (les CB ne sont pas acceptées partout).
- Couteau, couverts, gourde d'1 litre minimum, boîte hermétique type tupperware pour emporter
- Les piques-niques du midi, et un ou deux sacs poubelles (pour vos affaires de journée en cas de pluie).
- Une pharmacie collective est prévue pour le groupe. Prenez votre petite pharmacie personnelle (aspirine, vitamine C, pansements, élastoplaste, double peau type "compeed" pour les ampoules).
- Sac à dos léger, confortable, muni d'une ceinture ventrale, 20 litres minimum (affaires de la journée, pique-nique, gourde, crème solaire, polaire, jumelles...).
- Les chaussures de marche : c'est votre moyen de transport pour cette semaine, il faut donc y être à l'aise. Le Massif des Vosges ne présente pas de dénivellation trop importante mais les chaussures de marche restent nécessaires, notamment dans certains passages empierrés. Elles doivent être étanches (rosée du matin ou pluie). Choisissez pas des chaussures trop lourdes avec coque plastique, elles seraient pour vous un handicap. Les semelles doivent être crantées et avoir une bonne tenue (type vibram ou contagrip). Dans tous les cas, mettez vos pieds (et vos chaussures !) à l'épreuve avant la randonnée.
- Short, pantalons souples, éventuellement étanches, et en tous cas légers même mouillés.
- Évitez les jeans qui n'ont aucun avantage, sinon de tenir chaud quand il fait beau, et froid quand il pleut.
- Même en plein été, il peut faire frais ! Alors, pensez à prendre des affaires chaudes (polaire ou pull en laine).
- Les sous-vêtements sont idéalement en fibre polyester évitant le phénomène d'éponge.
- Les survêtements répondent à deux impératifs : permettre à l'organisme de respirer, être fonctionnels et extensibles.
- Les chaussettes en bouclettes sont confortables et évitent les ampoules. L'idéal est parfois de panacher une paire très fine et une plus épaisse par dessus.
- Lunettes de soleil, crème solaire et un chapeau pour les têtes sensibles.
- Contre la pluie : idéalement, veste gore tex imperméable. Sinon amener une cape ou pèlerine imperméable.
- Un peu de papier hygiénique car les toilettes pendant la journée sont derrière l'arbre !
- Les indispensables vivres énergétiques : fruits secs, chocolat, barres de céréales et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager...
- Vous n'avez pas besoin de sac de couchage, à moins que vous soyez très frileux : il y a des couvertures / couettes partout. Mais prévoyez un drap sac (confortable et hygiène), car les draps ne sont pas toujours fournis. Prenez aussi une serviette de toilette.
- Une paire de tennis ou chaussures fines très confortables pour reposer les pieds le soir.
- Lampe de poche ou frontale pour les déplacements nocturnes, et boules qu'il ne passera pas partout.

CONSEILS POUR LA RANDONNEE :

Marchez à un rythme régulier et tranquille. Si vous vous essoufflez, il est préférable de ralentir votre rythme, plutôt que de vous arrêter fréquemment. Vous devez pouvoir vous arrêter à ce rythme-là, je vais marcher 2 heures sans m'arrêter ». Si ce n'est pas le cas, vous devez ralentir.

Au cours de la randonnée, habillez-vous léger et souple, l'effort vous garde au chaud. Rhabillez-vous lors des pauses.

Buvez régulièrement, souvent, pas trop à la fois et même avant d'avoir soif. La fatigue arrive très souvent par déshydratation. Si l'eau est froide, buvez doucement et gardez-la dans la bouche. Mais attention à l'eau ! Ne la prenez pas directement des torrents à cause du bétail, l'eau doit sortir du sol (ou de la fontaine) et couler claire ; la source doit avoir un bon débit. Vérifiez surtout qu'il s'agit d'une source et non pas d'une résurgence d'eau de surface (ruisseau).

Mangez régulièrement pendant la randonnée, un peu chaque heure. Le repas à midi ne doit pas être trop copieux.

PIQUE-NIQUE :

Ne pas oublier de prendre le pique-nique à votre hébergement si vous avez choisi la formule en pension complète. Dans ce cas, emporter une petite cuillère et une boîte à plastique hermétique. Vous pouvez également vous ravitailler pour racheter des encas à Remiremont, La Bresse et Gérardmer, et à Orbey.

SECURITE

Votre Accompagnateur en Montagne professionnel sera seul à décider d'un changement éventuel d'itinéraire ou d'étape s'il estime que votre sécurité est en jeu.

DATES ET PRIX

Du 14/07/2019 au 20/07/2019 : **799 €**/personne

Du 07/09/2019 au 14/09/2019 : **799 €**/personne

Du 13/10/2019 au 19/10/2019 : **799 €**/personne

Options à réserver obligatoirement lors de l'inscription

LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- 6 Demi-pensions + 7 Pique-niques + Taxes de séjour
- Le transport des bagages par les taxis locaux
- L'encadrement par un Accompagnateur En Montagne diplômé

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance multirisque
- Les suppléments chambre single
- Le transport pour rejoindre le lieu de départ de votre séjour

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 4% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible.

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

CONTACT

SEJOURS RANDO NATURE

13 rue des Proyes - 88250 LA BRESSE

Tel. (33) 06.73.33.31.35

sejoursrandonature@gmail.com

www.sejoursrandonature.com

Agence de voyage N° IM088120001 Association Loi 1901

N°SIRET : 48932152100028 N°TVA Intracommunautaire : FR 404893211521

Garantie financière : Groupama / Contrat N°4629505

Assurance RCP : MMA Oullins 69600 OULLINS.