



# TRAVERSEE DU MASSIF DES VOSGES - LE CHEMIN DES CRETES VOSGIENNES

**Type: Randonnée à pied**

**Mode: Liberté**

**Durée: 7 jours**



Evadez-vous dans la partie sud du Massif des Vosges sur les chemins et sentiers de Ribeauvillé à Belfort. Cet itinéraire, balisé par le Club Vosgien sur toute sa longueur avec le rectangle rouge datant de 1897, parcourt le Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges. Ce programme séduisant de 7 jours de marche en itinérance, concocté par des accompagnateurs en montagne spécialistes de la randonnée et habitant le territoire, vous fera respirer l'oxygène des vastes forêts vosgiennes et admirer les nombreux points de vue sur les crêtes vosgiennes.

SEJOURS RANDO NATURE 13 rue des Proyes 88250 LA BRESSE e-mail : [sejoursrandonature@gmail.com](mailto:sejoursrandonature@gmail.com) [www.sejoursrandonature.com](http://www.sejoursrandonature.com) T : 06.73.33.31.35

# PROGRAMME

## ACCUEIL

Si vous êtes en voiture : Le jour de votre choix à Ribeauvillé (68150)

Si vous êtes train : Le jour de votre choix à Ribeauvillé (68150)

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

**Accès voiture** : Plan d'accès du centre-ville de Ribeauvillé

**Parking** : Parking public et gratuit

**Accès train** : Gare routière

Sélestat – Ribeauvillé (Car)

Strasbourg – Sélestat – Colmar - Mulhouse

**Accès bus** : Réseau Haute-Alsace

Ligne 106 Colmar – Route des vins - Ribeauvillé

Ligne 147 Ribeauvillé – Orbey – Le Bonhomme

## DISPERSION

Le jour 7 à Belfort (90000)

**Retour train** : Gare Belfort

Belfort – Mulhouse

Strasbourg – Sélestat – Colmar - Mulhouse

Sélestat – Ribeauvillé (Car)

**Retour bus** : Réseau Optymo (Belfort)

Ligne 20 Giromagny – Valdoie Mairie

Ligne 1 Valdoie Mairie – Gare de Belfort

Si vous êtes en voiture, une navette taxi (en option) vous ramènera à Ribeauvillé. Autre option possible, transfert de votre véhicule à Giromagny.

## NIVEAU

**3 chaussures**

5 à 7h de marche par jour

Itinéraire avec des dénivelés de 300 à 900m en montée

## 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 dire : « 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. Rhabilitez-vous lors des pauses. Buvez régulièrement et 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.

## HEBERGEMENT

1 nuit en gîte d'étape, 4 nuits en hôtel\*\* et 1 nuit en hôtel\*\*\*

Base chambre de 2 personnes avec sanitaire complet.

Supplément chambre individuelle pendant la randonnée : **+199 €/personne** pour les 6 nuits.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.

**Hébergement avant ou après la randonnée :**

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain, nous pouvons vous réserver une demi-pension supplémentaire en hôtel à Ribeauvillé et/ou à Giromagny.

## RESTAURATION

**Repas**

En demi-pension : Dîner, nuitée et petit déjeuner

Option 6 pique-niques possible : **+ 89 €/personne** (A réserver à l'inscription)

**Repas de midi**

Si vous n'avez pas l'option pique-niques, il vous sera toujours possible de commander un pique-nique directement à l'étape (En le commandant la veille pour le lendemain matin et en le réglant sur place).

## PIQUE-NIQUE

Ne pas oublier de prendre votre pique-nique du jour 1 et de réserver pour les jours suivants à votre hébergement si vous avez choisi cette option. Vous pourrez également vous ravitailler pour acheter des encas dans les différents commerces des villages et des villes que vous traverserez.



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

A partir de 2 personnes

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- Une carte d'identité ou un passeport en cours de validité.
- Il y a des distributeurs de billets sur votre trajet.
- Un couteau, des couverts, une gourde d'1 litre minimum, une boîte hermétique type tupperware pour emporter les pique-niques du midi, et un ou deux sacs poubelle (Pour vos affaires de journée en cas de pluie).
- Une petite pharmacie personnelle (Aspirine, vitamine C, pansements, élastoplasme, double peau type "compeed" pour les ampoules).
- Un sac à dos léger, confortable, muni d'une ceinture ventrale, 20 litres minimum (Affaires de la journée, pique-nique, gourde, crème solaire, polaire, jumelles...).
- Une paire de 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 très importante mais les chaussures de marche restent nécessaires, notamment dans certains passages empierrés. Elles doivent être étanches (rosée matin ou pluie). Ne 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.
- Un short, un pantalon souple, éventuellement étanches, et en tous cas légers même mouillés. Evitez 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 (Un polaire ou un pull en laine).
- Les sous-vêtements sont idéalement en fibre polyester évitant le phénomène d'éponge.
- Un maillot de bain pour vous détendre dans les piscines, les spas ou les thermes en fin de journée.
- Les survêtements répondent à deux impératifs : Ils permettent à l'organisme de respirer et ils sont 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.
- Des lunettes de soleil, une crème solaire et un chapeau pour les têtes sensibles.
- Contre la pluie, idéalement, prenez une veste goretex imperméable, sinon, amenez une cape ou une pèlerine imperméable.
- Un peu de papier hygiénique car les toilettes pendant la journée sont derrière les arbres !
- Les indispensables vivres énergétiques : Fruits secs, chocolat, barres de céréales et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager.
- Une paire de tennis ou des chaussures fines très confortables pour reposer les pieds le soir.
- Une lampe de poche ou frontale pour les déplacements nocturnes, et boules qu'il faut avoir si vous craignez les ronfleurs.
- Votre téléphone portable, mais sachez qu'il ne passera pas partout.

## DATES ET PRIX

Départ possible à votre convenance tous les jours du 1er Juin au 30 Septembre 2019.

**Tarifs 2019 : 739 €/personne en demi-pension**

**Options :**

- 6 pique-niques : + **89 €**/personne (A réserver à l'inscription)
- Chambre individuelle pendant la rando : + **199 €**/personne pour les 6 nuits
- L'assurance annulation : + **4 %** du prix du séjour /personne

## LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- Les 6 demi-pensions + taxes de séjour
- Le transport des bagages par les taxis locaux du Jour 1 au Jour 7

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les repas de midi (Option possible)
- L'assurance annulation - rapatriement (Option possible)
- Les suppléments chambre single
- Le transport pour rejoindre le lieu de départ de votre séjour
- Le transport pour vous ramener au point de départ de votre séjour