



TRAVERSEE DU MASSIF DES VOSGES - LE CHEMIN DES CRETES VOSGIENNES

Type: Randonnée à pied

Mode: Accompagné

Durée: 7 jours



Partez en exploration avec votre accompagnateur en moyenne montagne la partie sud du Massif des Vosges sur les chemins et sentiers de Ribeauvillé à Giromagny. 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 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 en car : 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 Giromagny (90200)

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. Rhabillez-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 : **+119 €/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 pension complète : Dîner, nuitée, petit déjeuner et pique-nique pour le midi.

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.

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 personnes minimum à 12 personnes maximum

ENCADREMENT

Accompagnateur en moyenne montagne diplômé d'Etat

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 : (J1 : Ribeauvillé, J5 : Thann) : Prévoir des espèces, votre carte bancaire et votre chéquier (Les CB ne sont pas acceptés partout).
- 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, élastoplaste, 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 (rosées le 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 goretx 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'avez si vous craignez les ronfleurs.
- Votre téléphone portable, mais sachez qu'il ne passera pas partout.

DATES ET PRIX

Tarifs 2019

- Du 04/08/2019 au 10/08/2019 : **799 €**/personne en pension complète
- Du 06/10/2019 au 12/10/2019 : **799 €**/personne en pension complète

Options :

Chambre individuelle pendant la rando : + **119 €**/personne pour les 6 nuits

L'étape de Giromagny à Belfort : + **229 €**/personne en demi-pension en hôtel**** (Pique-nique et transport des bagages inclus)

L'assurance annulation : + **4 %** du prix du séjour /personne

LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- Les 6 demi-pensions + taxes de séjour
- Les 6 pique-niques du midi du Jour 2 au Jour 7
- Le transport des bagages par les taxis locaux
- L'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne diplômé d'Etat

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- 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