



## **WEEK-END DETENTE PARIS-VOSGES**

**Type: Randonnée à pied**

**Mode: Accompagné**

**Durée: 3 jours**



Soufflez le temps d'un week-end et partez en TGV vous détendre dans le Massif des Vosges à Gérardmer, surnommée "La Perle des Vosges".

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

Le rendez-vous est à 15h15 ou 21h15 (en fonction du choix de votre heure de départ) 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).

**Accès train** : Gare TGV de Remiremont

Ligne directe TGV Paris - Remiremont

## DISPERSION

Le dimanche à 15h30 à la gare TGV de Remiremont - 88200

**Accès train** : Gare TGV de Remiremont

Ligne directe TGV Paris - Remiremont

## NIVEAU

**2 chaussures**

4 à 7h de marche par jour

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

## HEBERGEMENT

Hôtel\*\*\* SPA à Gérardmer

Possibilité de réserver un SPA et de profiter de la piscine. (En supplément et à voir directement avec l'hôtelier)

## 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
- 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, élastoplasme, double peau t "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 ce week-end, il faut donc y être à l'aise. Le Massif des Vosges ne présente pas de dénivellation 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...
- 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 quiez si vous craignez les ronfleurs...
- Vous pouvez prendre votre téléphone portable, mais sachez 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 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, 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 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.

## 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 03/04/2020 au 05/04/2020 : **399 €**/personne

Du 10/04/2020 au 12/04/2020 : **399 €**/personne

Du 17/04/2020 au 19/04/2020 : **399 €**/personne

Du 01/05/2020 au 03/05/2020 : **399 €**/personne

Du 08/05/2020 au 10/05/2020 : **399 €**/personne

Du 22/05/2020 au 24/05/2020 : **399 €**/personne

Options à réserver obligatoirement lors de l'inscription

### OPTIONS :

- Le supplément single : + **129 €**/ personne

## LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- 2 Demi-pensions + 1 Pique-nique + 1 repas en ferme-auberge + Taxes de séjour
- Le transfert de la gare à l'hôtel aller - retour
- L'encadrement par un Accompagnateur En Montagne diplômé

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance multirisque
- Le supplément chambre single

## **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](mailto:sejoursrandonature@gmail.com)

[www.sejoursrandonature.com](http://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.