



SEJOUR ADO DANS LES VOSGES

Type: Randonnée à pied

Mode: Accompagné

Durée: 12 jours



Et si tu vivais une aventure nature hors norme dans les Vosges ! Le projet ? Sac à dos, chaussure de rando, découverte de paysage, baignade en lac, activité de survie, vtt, tir à l'arc... bref un cocktail sportif, le tout accompagné tout au long du séjour par un Accompagnateur en Moyenne Montagne, professionnel de la randonnée pédestre.

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

PROGRAMME

Jour par jour

JOUR 1 HAUT DU TÔT

Montée à chèvre roche et visite de la cascade de la pissoire. Randonnée en forêt avec des points de vue et une cascade rafraichissante.
Distance 12km / Dénivelé +300m

JOUR 2 ROCHE DES DUCS

Randonnée à la roche des ducs sur de beaux sentiers. Visite des jardins de bernadette, jardins de plantes aromatiques et médicinales.
Distance 10km / Dénivelé +500m

JOUR 3 HAUT DU TÔT - MAUSELAINE

Transfert vers le centre de vacances de la Mouselaine

JOUR 4 GERARDMER

Tour du lac et visite ville passage par cascade de la bourrique et la tour de merelle.
Distance 12km / Dénivelé +400m

JOUR 5 GERARDMER

A l'assaut du grouvelin avec un passage au roche des bioquets. Ascension du point culminant du domaine skiable de gérardmer dans de grandes et fraiches forêts.
Distance 12km / Dénivelé +400m

JOUR 6 GERARDMER - LA BRESSE

Transfert de la Mouselaine au Pont du Metty par la roche ferranti.
Distance 10km / Dénivelé +400m

JOUR 7 LA BRESSE

Tourbière de Lispach et tour des roches. Randonnée typée montagne sur sentiers escarpés, visite de la tourbière de lispach avec son écosystème très particulier.
Distance 12km / Dénivelé +500m

JOUR 8 LA BRESSE

Transfert du Pont du Metty à Artimont par la chaume des champis.

JOUR 9 LA BRESSE

Visite du lac de retournerner et ascension de balveurche, LE pays des cerfs.
Distance 13km / Dénivelé +500m

JOUR 10 LA BRESSE

Randonnée au fil de l'eau entre ruisseaux des tourbieres et les lacs de l'époque glaciaire.
Distance 10km / Dénivelé +400m

JOUR 11 LA BRESSE - LUTTENBACH

Transfert de Artimont à Luttenbach
Distance 15km / Dénivelé +500m

JOUR 12 MUNSTER

Balcons de munster. Randonnée autour du theme et de la ville du fameux fromage.
Distance 10km / Dénivelé +600m

Pratique

ACCUEIL

Le rendez-vous est à 09h00 au Haut du Tôt - 88120

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

Puis transfert en taxi jusqu'au centre de vacances

DISPERSION

Le jour 12 vers 17h00 à Luttenbach-près-Munster

NIVEAU

2 chaussures

3 à 5h de marche par jour

Itinéraire avec des dénivelés de 200 à 600m en montée.

HEBERGEMENT

Les campements seront posés autour de nos centres permanents et les dîners et petits déjeuners seront pris sur les centres Odcvl.

Le +

- En cas d'intempéries possibilité de s'abriter dans nos centres
- Douches et sanitaires accessible dans nos centres chaque jour

GROUPE

De 6 à 12 enfants par groupe

ENCADREMENT

- Accompagnateur en Moyennes Montagnes pour les randonnées
- Animateur des centres de vacances pour les nuitées

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- 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, élastoplasme, 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 ce séjour, 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 du 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.
- 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...
- Prévoyez un sac de couchage et un drap sac (confort et hygiène). 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 quiez si vous craignez les ronfleurs...

DATES ET PRIX

- Du 07/07/2021 au 18/07/2021 : **899€**/enfant
- Du 16/08/2021 au 27/08/2021 : **899€**/enfant

Options à réserver obligatoirement lors de l'inscription

LE PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour
- Les 11 Demi-pensions + les 11 Pique-niques + Taxes de séjour
- Le transport des bagages par les taxis locaux
- L'encadrement par un Accompagnateur en Moyennes Montagnes diplômé d'Etat

LE PRIX NE COMPREND PAS

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