

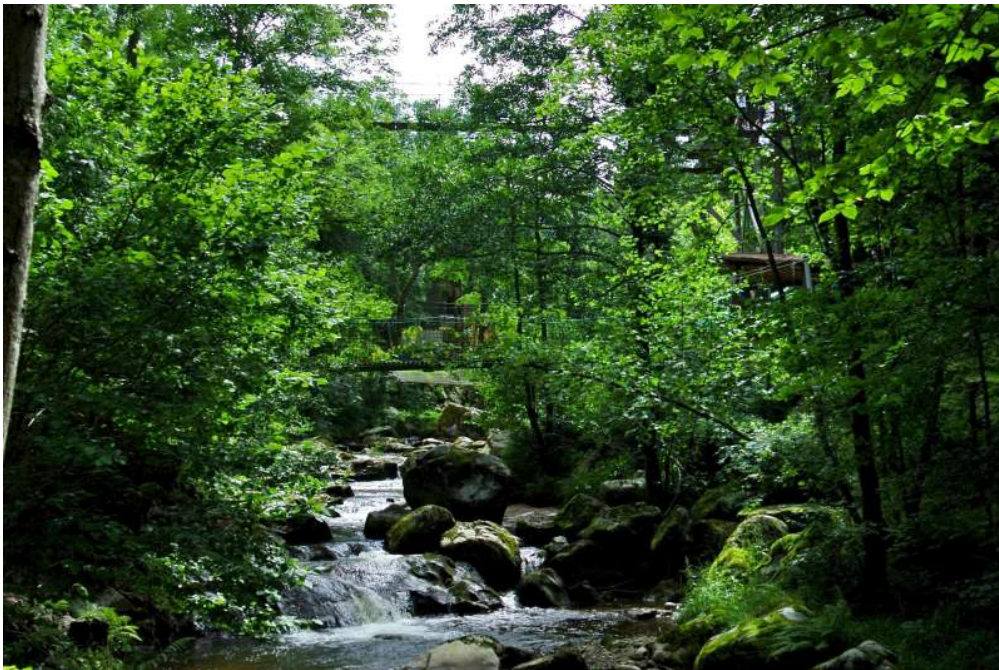


AU PAYS DES HOMMES VOLANTS !

Type: Randonnée à pied

Mode: Accompagné

Durée: 6 jours



Le pays des hommes volants ! Oseriez-vous imaginer filer à toute allure bien plus haut que la cime des sapins ? Le "Fantasticable" vous réserve cette sensation inoubliable. Au coeur de paysages de pâturages et de forêts, passant tour à tour dans la lumière bleutée des sapins puis s'ouvrant sur les cirques glaciaires, Nomade vous invite en famille à découvrir une terre de traditions et d'artisanat. Un régal pour les yeux et les papilles ! La vallée de la Bresse vous tend les bras avec de nombreuses activités ludiques et pédagogiques rien que pour vos bambins : visite d'une miellerie, d'un élevage de lamas (si, si c'est possible), de la confiserie de Bressaude... Votre séjour se terminera en apothéose avec des activités à sensations fortes comme l'accrobranche et le fameux "Fantasticable" !

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 Bienvenue en vallée de la Bresse !

Accueil en fin d'après-midi à votre hôtel. Un repos bien mérité dans un cadre calme, agréable et accueillant !

JOUR 2 Agriculture de montagne et aventure dans les arbres

Votre accompagnateur vous fera découvrir l'agriculture de montagne : la célèbre vache vosgienne, la fabrication de fromages de montagne, le Munster et le Bargkass. Une activité humaine qui a modelé les paysages si particuliers de la vallée.

Distance : 1 km autour de la ferme de montagne

L'après-midi : aventure dans les arbres ! Vous vous exercerez sur différents parcours de difficultés croissantes dans les arbres. Entièrement sécurisé, rien que du plaisir et des sensations !

JOUR 3 Abeilles et grosses bêtes !

Tout au long de cette randonnée, nous repèrerons les indices de présences animales et les empreintes pour en faire des moulages que vos enfants apprécieront. Ce sera aussi l'occasion de découvrir un rucher et de visiter la miellerie du « petit bichon ». L'apiculteur aura grand plaisir à vous faire connaître son métier et partager avec vous sa passion des abeilles !

Distance 13km - Dénivelé +565m

JOUR 4 Journée féérique et insolite

Le matin, visite du Musée des 1001 racines, unique en France ! Un passionné a su voir dans les racines et les arbres torturés les visages des trolls et sorcières de la forêt. Une découverte pleine de surprises ! Tout aussi originale, la visite de l'élevage de lamas du Couchetat vous surprendra : petits et grands s'amuseront de la démarche de ces animaux domestiqués depuis des millénaires sous d'autres montagnes. En soirée nous vous mènerons à la rencontre des chamois, animal emblématique du massif. Une observation pour admirer ces charmants quadrupèdes évoluer avec aisance dans leur milieu naturel ! Après cette journée bien remplie une ferme auberge sera la bienvenue et ce sera l'occasion de déguster le célèbre repas marcaire... Un régal !

Distance 2km pour l'observation chamois - Dénivelé +100m

JOUR 5 Détente, gourmandise et artisanat

En Matinée, balade à la découverte de la Tourbière de Lispach et de ses richesses floristiques et faunistiques. En début d'après-midi, les gourmands seront ravis de visiter la « Confiserie Bressaude », fabriquant devant vous les véritables bonbons des Vosges. Après la visite, quelques minutes en voiture suffiront à vous rendre chez le sabotier local qui vous fera une démonstration pleine d'humour de la fabrication de sabots sur ses machines plus que centenaires. Le savoir-faire et la tradition sont au cœur de la découverte de ce métier bien particulier.

Distance 6km pour la sortie tourbière - Dénivelé +100m

JOUR 6 Les hommes volants ! Le grand frisson !

Vous terminerez votre séjour par un grand frisson : le fantastique ! Vous vous élancerez depuis le sommet de la montagne en direction de la vallée. Suspendu à votre tyrolienne, c'est un vol à plus de 100 km/h au-dessus de la cime des arbres qui vous attend ! Un moment inoubliable !

Fin du séjour après le déjeuner.

Pratique

ACCUEIL

Si vous venez en Train : Départ : TGV paris EST Retour : Gare TGV de Remiremont

Si vous venez en voiture : Accès direct à LA BRESSE

IMPORTANT : En cas de problème de dernière minute, prévenez l'agence Séjours Rando Nature par téléphone : 06 85 07 13 06

Option :

Navette Gare jusqu'à l'hôtel : **+95€**/groupe

DISPERSION

Le jour 6 après le petit déjeuner

Option :

Navette Gare jusqu'à l'hôtel : **+95€**/groupe

NIVEAU

Les balades et randonnées selon les jours de 2 à 13 km pour environ 2 à 6 heures de marches selon le niveau des participants. Les sentiers sont exclusivement en moyenne montagne. Nécessité d'être en bonne santé. Dénivellements à la montée sont modérés.

Climat :

Climat montagnard, semi-continental, caractérisé par une certaine amplitude thermique

HEBERGEMENT

Notre choix s'est porté sur un hôtel 3 étoiles avec sauna et hammam.

Hôtel 3 étoiles, base chambre double, supplément single 75€. Vous n'avez rien à prévoir pour votre couchage.

PORTAGE DES BAGAGES

Chacun porte un petit sac à dos (aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale) pouvant contenir les vivres de la journée (pique-nique, gourde, vêtement de pluie, veste chaude, l'appareil photo...).

Vos affaires personnelles pour votre séjour

GROUPE

De 3 personnes à 12 personnes maximum

ENCADREMENT

Accompagnateur en Moyennes Montagnes professionnel connaissant et vivant dans la région

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pharmacie

Nous disposons d'une pharmacie, mais nous vous recommandons d'apporter vos médicaments personnels. Il y a 2 pharmacies à La Bresse

- Crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres
- Crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures)
- Elastoplast et double peau
- Antiseptique local à usage externe (plaies)
- Antidiarrhéique
- Antalgique
- Antispasmodique
- Antihistaminique (allergies)
- Sérum physiologique ou collyre oculaire
- Médicament pour la gorge
- 1 anti-inflammatoire
- 1 antibiotique à spectre large
- Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)
- Crème ou spray anti-moustique
- Vos médicaments personnels

Equipement

Pour la randonnée et vos activités

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type Gore-tex ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser» les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre ne seront pas du luxe en période estivale
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type Tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatifs) : ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...
- Les draps et couverture sont fournis par les hébergeurs
- 1 lampe de poche (ou lampe frontale)
- 1 paire de sandales légères

Pour l'étape : conserver uniquement une paire de chaussures légères

Vêtements :

Pour la randonnée :

- Pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (Collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalons avec membrane imperméable et respirante (type Gore-tex ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées
- Pantalon de toile
- Shorts
- T-shirts
- 6 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très technique (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac

A votre hôtel :

- Tenues de rechange et chaussures confortables
- Affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison.

DATES ET PRIX

- Du 18/07/2021 au 23/07/2021 : **799€**/personne
- Du 25/07/2021 au 30/07/2021 : **799€**/personne
- Du 08/08/2021 au 13/08/2021 : **799€**/personne
- Du 15/08/2021 au 20/08/2021 : **799€**/personne

Tarif enfant

- **759€**/enfant (<16 ans)
- **679€**/enfant (<12 ans)

Options à réserver obligatoirement lors de l'inscription

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète
- Les 3 jours et demi de randonnées à pied (selon l'enneigement) accompagnées par un Accompagnateur en Moyennes Montagnes professionnels

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le trajet A/R jusqu'au lieu de rendez-vous et les lieux de départs des randonnées
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le Dîner du premier soir
- Les assurances facultatives