



TOUR DES BALLONS DES VOSGES - PARTIE SUD

Type: Randonnée à pied

Mode: Accompagné

Durée: 6 jours



Partez en exploration avec votre accompagnateur en moyenne montagne dans la partie sud du Tour des Ballons des Vosges® sur les chemins et sentiers de Munster à Remiremont en passant par les sommets mythiques du Massif des Vosges : Petit Ballon, Grand Ballon, Ballon d'Alsace, Ballon de Servance,... Ce programme séduisant de 6 jours de randonnée en itinérance, concocté par des accompagnateurs en montagne spécialistes de la randonnée et habitant le territoire, vous fera découvrir un itinéraire sportif avec des points de vue exceptionnels.

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 1 à la gare de Munster (68140)

Si vous êtes en train : Le jour 1 à la gare de Munster (68140)

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 Munster

Parking : Parking public et gratuit

Accès train : Gare TER de Munster

Colmar - Munster

Ligne Paris - Colmar

DISPERSION

Le jour 6 à Remiremont vers 17h00

Retour train : Gare TGV Remiremont

Epinal - Remiremont

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

NIVEAU

4 chaussures

5 à 7h de marche par jour

Itinéraire avec des dénivelés de 500 à 1200m en montée

HEBERGEMENT

Gîte d'étape, Hôtel**, Hôtel***

Base chambre de 2 personnes avec sanitaire complet.

Supplément chambre individuelle pendant la randonnée : **+119 €**/personne pour les 5 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 Munster et/ou à Remiremont.

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. 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

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- Il y a des distributeurs de billets (J1: Munster, J3: Thann). Prévoir des espèces, votre carte bancaire et votre chéquier (les CB ne sont pas acceptées partout).
- 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, élastoplaste, 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 cette semaine, il faut donc y être à l'aise. Le Massif des Vosges ne présente pas de dénivellation trop 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. 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 (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...
- Vous n'avez pas besoin de sac de couchage, à moins que vous soyez très frileux : il y a des couvertures / couettes partout. Mais prévoyez un drap sac (confortable et hygiène), car les draps ne sont pas toujours fournis. 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 qu'il faut 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 arrêter à volonté. Si vous ne pouvez pas marcher 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-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.

PIQUE-NIQUE

Ne pas oublier de prendre le pique-nique à votre hébergement si vous avez choisi la formule en pension complète. Dans ce cas, emporter une petite cuillère et une boîte à lunch en plastique hermétique. Vous pouvez également vous ravitailler pour racheter des encas à Munster et à Thann.

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

Tarifs 2019

- Du 07/07/2019 au 12/07/2019 **599 €**/personne en pension complète
- Du 15/09/2019 au 20/09/2019 **599 €**/personne en pension complète
- Du 20/10/2019 au 25/10/2019 **599 €**/personne en pension complète

Options :

- Chambre individuelle pendant la rando : + **119 €**/personne pour les 5 nuits
- L'assurance annulation : + **4 %** du prix du séjour /personne

LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- 5 demi-pensions + 5 pique-niques + Taxes de séjour
- 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

ASSURANCES

En souscrivant à l'assurance annulation - rapatriement, vous serez remboursé du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins 30 jours du départ (Voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement.

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)6.73.33.31.35

@

Site Web 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.