



Stage Marche Nordique au cœur du parc régional des volcans d'Auvergne



Du mardi 24 au jeudi 26 JUILLET 2012



SOMMAIRE

Le Cantal	p. 3
Votre Hébergement	p. 4
Votre weekend au jour le jour	p. 5
Liste de matériel	p. 6
Notre proposition	p. 7
Votre conseiller privé en voyages	p. 8



Commencez à rêver, en quelques mots...

Les monts du Cantal sont constitués d'un massif volcanique très important qui, malgré une altitude modeste (1855 m au Plomb du Cantal) est le plus étendu d'Europe avec un diamètre de 70 Km et une superficie de 2500 km².

Les éruptions du Cantal ont débuté au Miocène, il y a 22 millions d'années, sous la forme de volcans de type strombolien disséminés un peu partout sur un socle granitique très ancien.

Leurs cônes de scories et leurs coulées basaltiques de faible importance et caractéristiques de cette activité relativement calme apparaissent au fond des principales vallées, sur les marges du massif.

Les monts du Cantal tels qu'ils nous apparaissent aujourd'hui, sont le fruit d'un immense et long travail d'érosion.

Les glaciers qui les recouvraient voici 10000 à 12000 ans les ont usés, sculptés, remodelés.

A proximité :

L'emblématique pyramide du Puy Mary (1787m) domine fièrement le volcan cantalien, plus Grand Volcan d'Europe (2 700 km²).



Votre hébergement



Le gîte est une ancienne grange auvergnate rénovée avec goût et avec de beaux matériaux, par un architecte d'intérieur.

Le gîte est niché au creux de la colline, à 650 m d'altitude entre bois et verdure, au bout d'une route, dans un petit hameau isolé.



Le gîte offre une vue sur le village de Ste Eulalie, situé sur l'autre versant de la Maronne, rivière de première catégorie, affluent de la Dordogne, naissant dans le massif cantalien.



Votre programme



Jour 1 – Mardi 24 Juillet 2012*

Matin : RDV au gîte à 10 H 00.

Présentation des instructeurs et du déroulement du séjour.

Première marche d'approche pour un pique-nique en pleine campagne.

Après-midi : séance marche nordique remise en forme afin d'aborder en douceur les terres du Cantal.

Moments détente en soirée, repas gastronomique avec produits de pays, nuit au gîte.



Jour 2 – Mercredi 25 Juillet 2012*

2 séances de marche nordique de 2h maximum.

Une **matinée** un peu plus technique : apprentissage et perfectionnement de la gestuelle sur des terrains variés.

Pique-nique en plein cœur du Parc des volcans.

Après midi : itinéraire découverte du « Pays Vert » pour amateur de grands espaces.

Temps calme, repas gastronomique et nuit au gîte.



Jour 3 – Jeudi 26 juillet 2012*

Circuit nordique de récupération musculaire pour repartir ressourcé et naturellement dépaysé.

Reprise de la route dans l'après-midi.

* Toutes les séances de marche nordique assurées par les instructeurs s'articulent autour de trois temps forts : échauffement, marche nordique, étirements. Durée 1h30 à 2h.



Matériel

- 1 porte gourde + gourde ou kamel bag
- 1 veste coupe vent (Goretex)
- 1 paire de chaussure tige basse type running ou trail
- 1 chapeau ou autre élément de protection de la tête contre le soleil et le vent
- 1 paire de lunette de soleil par personne
- 1 tube de crème solaire (au moins 1 pour deux)

Matériel conseillé

- 1 veste polaire light avec ou sans manche
- Vêtements respirant : sous-pull, t-shirt
- Protégeons l'environnement : prenez 1 verre et des couverts par personne pour les pique-niques du midi
- 1 paire de gants légers
- Quelques éléments de pharmacie personnelle (Ordonnance en cas de traitement en cours obligatoire)

OBLIGATOIRE : Certificat médical de non contre indication à la pratique de la marche nordique datant de moins de trois mois ou présentation d'une licence FFA ou FFRP en cours de validité.



Notre proposition tarifaire

Prix par personne, sous réserve de disponibilités au moment de la réservation et de modification du voyage.

Référence dossier: [dde_GIR-MarcheNordic/0926-240712](#)

Ce prix inclut :

- **3 jours/2 nuits en pension-complète en gîte**, pique-niques pour le repas de midi
- **Deux instructeurs diplômés en marche nordique pour l'ensemble** des séances de ce stage
- Prêt de bâtons de marche nordique pour les personnes n'en possédant pas
- Taxes de séjours.
- L'assurance Annulation

Ce prix n'inclut pas :

- Dépenses personnelles et pourboires éventuels
- Transport de votre domicile au lieu de stage (nous consulter)
- Boissons
- Assurance Tous-Risques: supplément de 5€
- Possibilité de réservation de jour supplémentaires sur cet hébergement (nous contacter).

Soit un prix total de 205€ ttc par personne avant le 20 mars 2012

Du 20 mars au 20 juin 2012 un prix total de 220 € ttc par personne

Conditions de réservation :

- **1^{er} acompte*** de 50% à la réservation *acompte non-remboursable
- **Solde à 1 mois du départ**



Votre Conseiller privé

David DEGUELLE

06 86 80 31 61

ddeguelle@twimtravel.fr / Z'trek sur facebook /

DavidDeguelle_S sur twitter

<http://davidtwimtravel.e-monsite.com>



Consultant Voyage
Accompagnateur en Montagne - Qualification VTT
Instructeur en marche nordique

Dans le but de réduire vos dépenses en carburant et de rendre ce séjour écoresponsable, nous proposons de coordonner vos déplacements, faites nous connaître vos possibilités de places dans votre véhicule à partager avec d'autres et votre itinéraire, à suivre...

Sources :

-Texte / Photo : David Deguelle, Internet cantal