

Fiche technique | Randonnée à pied et en vélo accompagnée | Niveau 1/5 🚶🚲 | 2 jours de vélo et 3 jours de randonnée pédestre- 6 nuits

Escapade Rando-vélo en Bordelais : entre vignes et Océan

Votre circuit en bref

- séjour facile découverte multiactivité : rando pédestre, à vélo, excursion bateau
- 3 nuits à Arcachon, 2 à St Emilion, 1 à Bordeaux
- Hébergement confortable : hôtel** à Arcachon et Palais*** avec piscine à St-Emilion
- Dégustations : huître, vin, et visites de château
- Séjour limité à 8 personnes, trajets avec mini-bus 8 places.
- baignade possible à la plage d'Arcachon

Les points forts de la randonnée

- Accès facilité en gare d'Arcachon
- visites de sites majeurs : bassin d'Arcachon, vignobles de St Emilion UNESCO
- activités et secteurs variés : à pied, à vélo, en bateau, plages océanes, parc naturel des Landes de Gascogne, port ostréicole, vignobles
- Visite de Bordeaux, quartier historique et quais UNESCO
- Gastronomie et visites : huîtres, vins, cannelés, macarons



Voici un séjour facile, agréable, et complet.

Facile car les dénivelés sont presque inexistants, juste un peu pour donner une impression de paysages vallonnés dans les vignobles. Nous prenons le temps de contempler les paysages, de flâner dans les marchés, de déguster des huîtres, de prendre des photos.... Puis lorsque la pause a été suffisamment longue, on enfourchera à nouveau notre vélo qui d'ailleurs pourra être électrique ! Quant aux trois randonnées pédestres, 2 sont courtes (10km) et 1 est plus longue (15km), la dégustation de vin se méritant. Comme toujours, on prendra le temps !

Agréable car les hébergements sont douillets et confortables, avec une note de charme à St Emilion, un palais avec piscine situé dans les vieilles pierres de la cité moyenâgeuse de Saint-Emilion. L'arrivée facile en gare d'Arcachon et retour depuis Bordeaux est pratique et les déplacements avec notre mini-bus 9 places rend la logistique souple.

Complet car nous allons TOUT faire lors de ce séjour : de la rando, du vélo et du bateau ! Des temps libres à Arcachon vous permettront de vous baigner sur la plage principale, mais aussi nous aurons

cette opportunité lors des balades à vélo lorsque nous côtoierons les immenses plages océanes. Nous visiterons tous les incontournables du bassin d'Arcachon : la dune du Pyla, les petits villages ostréicoles, l'île aux oiseaux, le Cap Ferret, le Delta de la Leyre.

Puis nous irons nous balader à l'intérieur des terres, dans le Parc Naturel Régional des Landes de Gascogne, au cœur de la lande girondine et de la forêt de pins, où anciennes exploitations de lignite et lagunes glaciaires nous apprennent les origines de cet environnement particulier.

Puis, hop ! une visite du château de La Brède ou vécut Montesquieu, et nous voilà dans le saint-emilionnais.

Visitons le vignoble au gré des randonnées et apprenons de ce savoir-faire ancestral. Magnifiques vignobles UNESCO et magnifiques villages. Il n'est pas nécessaire d'argumenter...

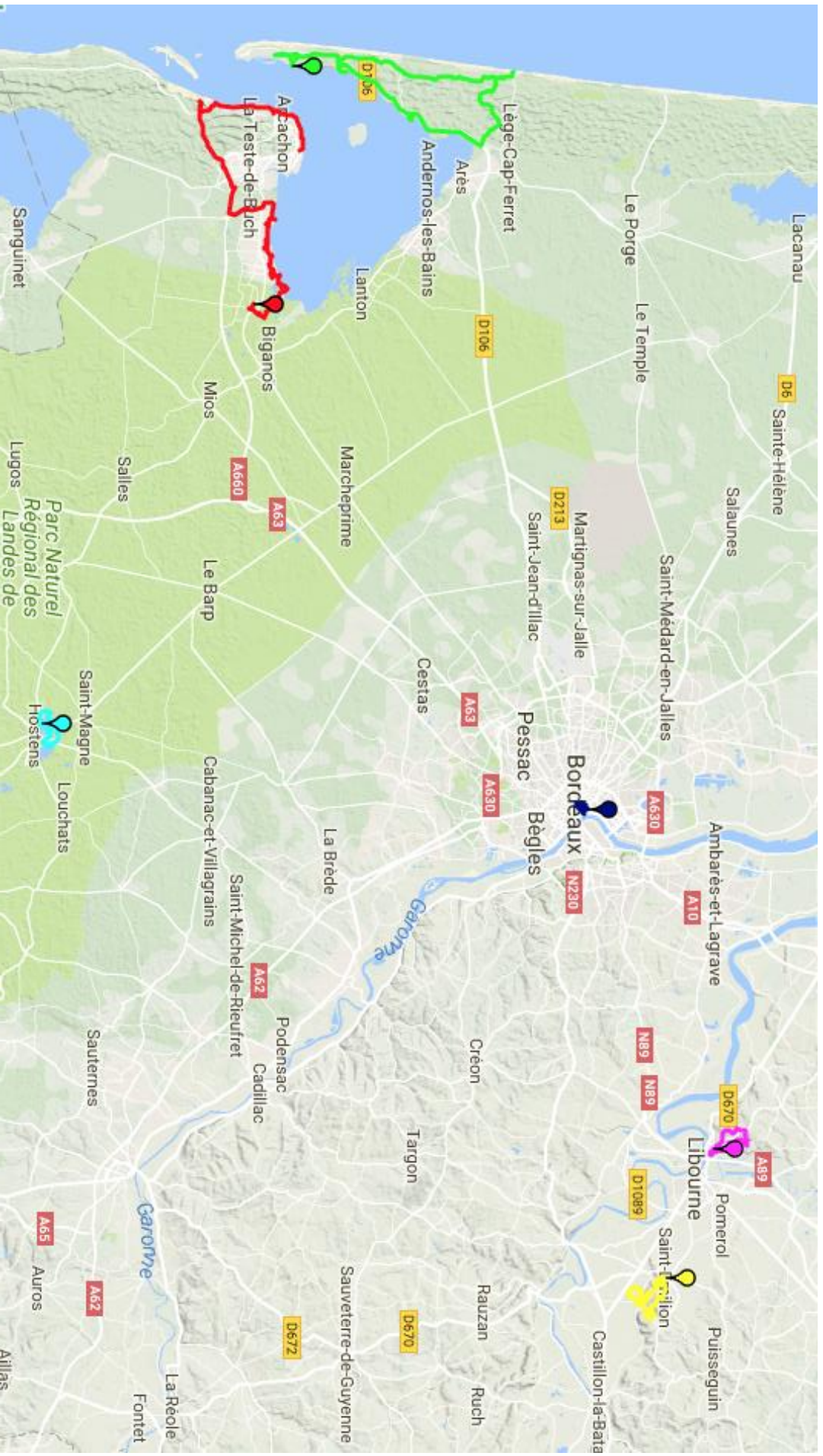
A croire que nous n'en n'avons pas eu assez, alors nous terminerons par Bordeaux, son miroir d'eau et ses quais UNESCO, la Tour Pey Berland, la Place des Grands Hommes et la rue Sainte-Catherine, dans son quartier historique.

Préparez-vous à une seule chose : ça va être Bien !!!

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.83.82.98.28

mathieu@respyrenees.com



•PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Arcachon

Rendez-vous à 17h30 en gare d'Arcachon (ou à 17h45 à l'hôtel d'Arcachon en centre-ville). Installation dans votre hébergement, hôtel**. Pot d'accueil et briefing sur le séjour.

Jour 2 : Cap Ferret - villages ostréicoles – plages océanes – forêts de pins

Aujourd'hui, armés de nos vélos, prenons le bac pour traverser le bassin jusqu'au Cap Ferret. Monter jusqu'en haut du phare nous offre une superbe vue sur la dune du Pyla et sur Arcachon. Pause au marché... Puis allons visiter les petits ports ostréicoles et leurs cabanes colorées dont le splendide village de l'Herbe, tout le long du bord de l'eau. Halte plus loin pour une dégustation d'huître. Traversons ensuite la forêt de pin accompagnés du chant des cigales jusqu'à la plage du Grand Crohot. Retour au point de départ le long de l'océan.

Pour les lèves-tôt : très tôt le matin, a lieu la criée au port d'Arcachon, ça vaut le coup !

- Distance vélo : 49 km, durée 5h00, dénivelé positif +50m, dénivelé négatif -50m.

Jour 3 : Bassin Arcachon – Teich - Dune du Pyla - Ile aux oiseaux

A bicyclette... La deuxième journée du séjour nous permettra de nous intéresser aux oiseaux du bassin d'Arcachon, aux abords du Parc ornithologique du Teich, près du delta de la Leyre. 100% nature. Puis continuons par les pistes cyclables jusqu'à la dune du Pyla, où évidemment, nous monterons au sommet pour observer le panorama sur l'Océan et les bancs d'Arguin. Retour à Arcachon où nous laisserons nos vélos pour monter dans un bateau qui nous fera visiter l'intérieur du bassin : cabanes tchanquées, île aux oiseaux, parc à huîtres (1h45 d'excursion bateau, EN OPTION).

Le soir, dîner libre à Arcachon.

- Distance vélo : 39km, durée 4h00, dénivelé positif +100m, dénivelé négatif -100m.

Jour 4 : Parc naturel Régional des landes de Gascogne – Château de la Brède

Quittons Arcachon et nos vélos pour le petit village de Hostens, au cœur de la lande de Gascogne. Pins, landes et lacs seront au programme du jour, pour une randonnée pédestre. Autrefois, étaient présents des gisements de lignites, aujourd'hui, des lacs occupent l'espace ainsi que des zones humides, des tourbières, des marais et des pins maritimes. C'est un Espace Naturel Sensible, très intéressant en matière de faune et de flore.

Suite à la randonnée, nous irons visiter le château de la Brède où naquit Montesquieu en 1689.

Installation en fin d'après-midi à notre hébergement de Saint-Emilion : un palais*** avec piscine.

(Visite du château de La Brède en option).

- Distance randonnée : 10km, durée 3h15, dénivelé positif +20m, dénivelé négatif -20m.

Jour 5 : Saint-Emilion, entre combes et côteaux

Une superbe randonnée au départ de St-Emilion, au cœur de ce vignoble prestigieux, mondialement connu. Classé UNESCO au titre des « paysages culturels », nous arpenterons les douces combes et côteaux à travers vignes et villages classés. En cours de randonnée, un peu avant le pique-nique, viendra le moment de l'apéro. Parfait, nous passons près d'un château où nous sommes attendus pour une visite et une dégustation. En fin de randonnée, temps libre à St Emilion, il paraît que les macarons y sont excellents !

- Distance randonnée : 15km, durée 5h00, dénivelé positif +175m, dénivelé négatif -175m.

Jour 6 : Fronsac et Bordeaux

Pour clôturer en beauté cette semaine, nous commençons notre journée par une randonnée courte dans le vignoble de Fronsac, où des vestiges gallo-romains témoignaient déjà d'une activité viticole. Charlemagne construit sur le Tertre de Fronsac une place forte. Ce Tertre nous offre aujourd'hui une vue dégagée sur la Dordogne et les terres de Fronsac, appelées intimement « le jardin secret des Bordeaux ».

Suite à la randonnée, en début d'après-midi, nous nous rapprochons de Bordeaux. Visite du quartier historique et des Incontournables : miroir d'eau, quais UNESCO, place de la bourse, Grand Théâtre, rue Sainte-Catherine, etc...

Temps libre dans la vieille ville, les plus gourmands pourront en profiter pour goûter quelques cannelés.

- Distance randonnée Fronsac : 10km, durée 3h15, dénivelé positif +140m, dénivelé négatif -140m.

- Distance randonnée centre historique de Bordeaux : 3,5 km, durée 1h30.

Jour 7 : Fin de votre séjour à Bordeaux.

Dispersion en matinée en gare de Bordeaux.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

Rendez-vous :

Le jour 1 à 17h45 sur votre lieu d'hébergement à Arcachon (33 – Gironde) : Hôtel Orange Marine**

Pour les personnes arrivant en train : rendez-vous à 17h30 devant la gare SNCF d'Arcachon. **PREVENIR IMPERATIVEMENT Mathieu une semaine à l'avance par SMS au 06.83.82.98.28**, pour réserver la navette entre la gare et l'hôtel.

Fin de séjour :

Le jour 7 vers 9h30, après le petit-déjeuner.
Transfert à la gare de Bordeaux.

•DATES ET PRIX

Nombre de participants

Groupe de 5 jusqu'à 8 personnes.

Départs

Départ assuré dès 5 personnes.

Du Dimanche 05/05/2019 au Samedi 11/05/2019
Du Dimanche 09/06/2019 au Samedi 15/06/2019
Du Dimanche 14/07/2019 au Samedi 20/07/2019
Du Dimanche 28/07/2019 au Samedi 03/08/2019
DU Dimanche 04/08/2019 au Samedi 10/08/2019
Du Dimanche 11/08/2019 au Samedi 17/08/2019
Du Dimanche 18/08/2019 au Samedi 24/08/2019
Du Dimanche 01/09/2019 au Samedi 07/09/2019
Du Dimanche 15/09/2019 au Samedi 21/09/2019
Du Dimanche 27/10/2019 au Samedi 02/11/2019

Prix par personne :

Prix public par personne	1050 €
--------------------------	---------------

Suppléments/réductions :

- Supplément chambre individuelle : 240€/ pers
- Nuit supplémentaire en BB chambre double à Arcachon et Bordeaux : 50€/pers (basse saison) 80€/pers (haute saisons)
- Nuit supplémentaire en BB chambre individuelle : 85€/pers
- supplément vélo électrique 2 jours (casque et antivol compris) : 35€

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7 (sauf dîner du jour 3, non inclus)
- Les transferts durant le séjour avec un mini-bus 9 places
- L'encadrement par un BE AMM
- les dégustations huîtres au village du Four et vins au Château Ferrand
- les navettes maritimes au Bassin d'Arcachon
- le transfert en train le matin de J3
- l'aller-retour en tramway de l'hôtel de Bordeaux à la place des Quinconces, centre historique de Bordeaux
- la location VTC 2 jours (casque et antivol compris)

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les repas non indiqués dans « le prix comprend »
- Le dîner du J3
- l'excursion à l'île aux oiseaux (1h45)
- La visite du château de Montesquieu à La Brède
- Les transferts non compris dans le programme
- la dégustation éventuelle de macarons ou cannelés mentionnés dans le programme
- Les boissons
- la location d'un vélo électrique lors des deux premiers jours
- 10€ frais de dossier

•NIVEAU**Nature du terrain**

Randonnées faciles, sur pistes ou routes et sentiers faciles.

Vélo sur piste cyclable. Rare tronçon sur route.

Niveau 1

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Comptez de 3h15 à 5h00 de marche ou vélo par jour. Vitesse de randonnée 3km/h ou 10km/h vélo.

**Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.*

•HEBERGEMENT / NOURRITURE**Hébergement**

Arcachon : 3 nuits en hôtel**, en formule chambre double, en ½ pension sauf le J3, dîner libre
Saint-Emilion : 2 nuits en palace*** avec piscine, en formule chambre double, ½ pension
Bordeaux : 1 nuit en appart'hôtel, en formule chambre double

Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités.

Parking à Arcachon pour ceux arrivant avec leur propre véhicule.

- Parking gratuit sur le lieu d'hébergement : hôtel ** Orange Marine
- Parking Indigo Gare d'Arcachon : 75€ la semaine

Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Dîners à l'hôtel à Arcachon et à St Emilion- Dîner en restaurant à Bordeaux.
- Pique-niques inclus
- Boissons non comprises

•INFOS PRATIQUES

Comment rejoindre la gare d’Arcachon :

- Par avion : Aéroport de Bordeaux-Mérignac : vols quotidiens vers Paris, Londres, Lyon, etc.. Puis des navettes entre l’aéroport et la gare de Bordeaux. Puis train de Gare de Bordeaux à gare d’Arcachon, très fréquents.
- Par le train : Nombreux trains TGV Paris-Bordeaux en 2h00 puis train ver Arcachon, 50 minutes. Contacter la SNCF au 36.35, appel direct ou www.voyages-sncf.com pour confirmation des horaires.
- Par la route : autoroute vers Bordeaux puis A63 direction Arcachon.



Infos pratiques

- Comité Départemental du Tourisme Gironde : www.gironde-tourisme.fr Rue du Corps Franc Pomiès 33000 Bordeaux – 05 56 00 66 00
- Renseignements SNCF : 3635, ou www.ter-sncf.com
- Météo locale : 08 99 71 02 33
- Secours : 112

• A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Bagages

- Un sac à dos de randonnée d’une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.
- Pour les 2 journées de vélo, nous vous conseillons d’apporter un casque et des gants de vélos. Il sera sinon possible de louer un casque sur place.

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 maillot de bain et une serviette pour la plage d’Arcachon et la piscine de l’hôtel de Saint-Emilion
- Des sous-vêtements chauds
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis"(coton), très longues à sécher et risque élevé d’ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméable tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de chaussures détente pour le soir

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie

Petit équipement

- 1 paire de lunettes de soleil d’excellente qualité

- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- Nécessaire de toilette
- Papier toilette, crème solaire + stick à lèvres
- Pour le pique-nique : couverts

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Pharmacie collective

- Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur