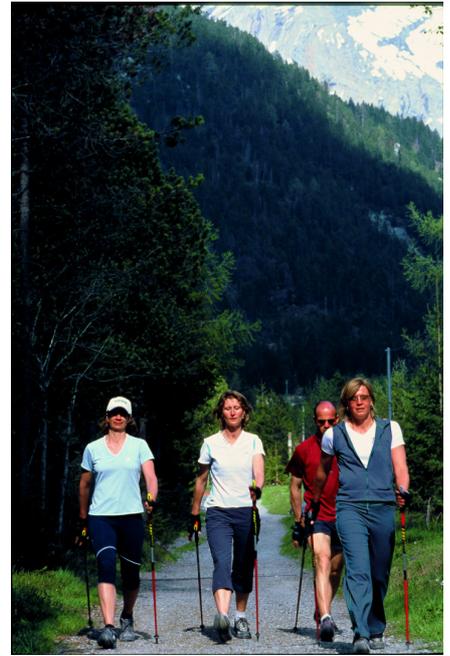


Marche Nordique en Champsaur

Marc vous propose une escapade de 2 jours dans le Champsaur pour pratiquer la Marche Nordique. Confortablement installé dans un gîte proche de Pont-du-Fossé pour la nuit, nous aurons l'occasion de profiter du dynamisme de la Marche Nordique au bon air des Alpes dans un cadre somptueux.



Informations générales

Dates : jeudi 18 et vendredi 19 septembre 2014

Groupe : de 9 à 12 personnes. Stage ouvert à tous

Hébergement : en pension complète (sauf pic-nic du 1^{er} jour). Chambres spacieuses de 2 à 4 avec lits individuels ou couple, draps fournis. Une ou 2 chambres individuelles avec supplément (20€).

Niveau technique et physique : le rythme de marche est tonique avec des pauses régulières pour découvrir le milieu montagnard et faire des exercices, comme en cours à Marseille. Les sorties se déroulent en moyenne montagne, sur des sentiers balisés non techniques, avec le port d'un petit sac à dos contenant vos affaires personnelles et le repas de midi (fournis par le gîte pour le vendredi).

Tarif : 165€ par personne

Programme prévisionnel

Jour 1 : rdv en milieu de matinée et petit café au gîte puis départ en voiture pour la première balade : le Tombeau du Poète dans la vallée de Prapic. Pique-nique tiré du sac puis sieste. Marche Nordique l'après-midi. Retour au gîte. Dîner sur place.

3h de marche, 200m de dénivelé

Jour 2 : départ en voiture du gîte vers Serre-Eyraud. Montée à la cabane de Tante Yvonne par les pistes forestières, entre mélèzes et épicéas. Vues magnifiques sur le Haut Champsaur. Retour sur Marseille prévu avant 18h.

4h de marche, 250m de dénivelé

Faites vous du bien, venez marcher nordique en montagne !

Pour vous inscrire, demandez votre bulletin d'inscription et posez vos questions supplémentaires à : Marc BELLON – marc.bellon@dbmail.com – 06 83 44 33 63