

FICHE DESCRIPTIVE – été 2019

Tour des Ballons des Vosges® (Partie Sud)

Randonnée itinérante accompagnée
8 jours, 7 nuits : 8 jours de randonnée



Partez à la découverte de la Partie Sud du Tour des Ballons des Vosges® sur les chemins et sentiers de Remiremont à Munster en passant par les sommets mythiques du Massif des Vosges : Petit Ballon, Grand Ballon, Ballon d'Alsace, Ballon de Servance,... Ce programme séduisant de 8 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.

PROGRAMME

Jour 1 : Munster - Petit Ballon

Partant de la ville qui a donné son nom au célèbre fromage, l'itinéraire monte vers le sommet du Petit Ballon (Klein Belchen, 1272m). C'est un véritable belvédère à 360° surplombant la vallée de Munster, la Grande Crête et la plaine d'Alsace.

Distance : 16km – Dénivelé : +1150m

Jour 2 : Petit Ballon - Grand Ballon

Passage par le Markstein pour rejoindre le Grand Ballon (Großer Belcher, 1424m), point culminant du Massif des Vosges.

Distance : 20km – Dénivelé : +1200m

Jour 3 : Grand Ballon - Thann

Belle et grande descente vers la vallée de la Thur et la ville de Thann.

Distance : 18km – Dénivelé : +450m

Jour 4 : Thann - Col des Perches

Montée vers le Rossberg et ses magnifiques points de vue, avant d'arriver sur les Hautes Chaumes et leurs fermes auberges. De là, l'itinéraire longe la crête pour atteindre le col des Perches.

Distance : 19km – Dénivelé : +1170m

Jour 5 : Col des Perches - Ballon d'Alsace

Le sentier en balcon du lac des Perches offre un magnifique point de vue sur les montagnes du Jura. La descente de la chaume de Haute Bers mène aux lacs du Petit et du Grand Neuweiher, puis au lac d'Alfeld, par un parcours encore peu fréquenté et sauvage.

Distance : 11km – Dénivelé : +930m

Jour 6 : Ballon d'Alsace - Le Grammont

Après un passage par le Ballon de Servance, descente vers les Mynes de cuivre du Thillot avant d'atteindre le col de Croix puis les abords des "Mille étangs".

Distance : 19km – Dénivelé : +710m

Jour 7 : Le Grammont - Girmont Val d'Ajol

Passant sur les hauteurs de la vallée de la Moselle et par la Route des Forts, l'itinéraire permet de profiter du bien-être en forêt et des paysages agricoles de montagne.

Distance : 22km – Dénivelé : +1010m

Jour 8 : Girmont Val d'Ajol - Remiremont

Le petit détour par les Vosges Méridionales impose un passage par la cascade du Géhard, le chalet de l'Empereur, Hérival, le sentier des Gardes,... Le séjour se terminera sur les traces de Saint Romaric.

Distance : 18km – Dénivelé : +500m

Le programme ainsi que les horaires sont donnés à titre indicatif. Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué.



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

- Le rendez-vous est fixé le Dimanche à 09h00 devant la gare TER 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 (Tél : 06.73.33.31.35).

Votre voiture pourra rester sur le parking de la gare.

Accès train :

Gare TGV de Colmar puis TER jusqu'à Munster.

- Ligne Paris – Colmar

DISPERSION

Dimanche vers 17h00 à Remiremont

Si vous êtes en train, le TGV est à Remiremont.

Si vous êtes en voiture, une navette taxi (avec supplément) vous ramènera à Munster.

Option possible, transfert de votre véhicule à Remiremont sur demande.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain, contactez-nous.

NIVEAU

3 à 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 double, supplément single sur demande

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 4 à 12 personnes

ENCADREMENT

Accompagnateur en 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: Remiremont, J3: La Bresse, J4 : Gérardmer, J6 : Orbey, J7 : Munster : 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 pique-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, élastoplasme, 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 très importante mais les chaussures de marche restent nécessaires, notamment dans certains passages empierrés. Elles doivent être étanches (rosée du matin ou pluie). Ne 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 (confort 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 quiez 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 dire : « 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 plastique hermétique.

Vous pouvez également vous ravitailler pour racheter des encas à Munster et à Thann.

LA 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

Du 26/05/2019 au 02/06/2019 : 969€
Du 09/06/2019 au 16/06/2019 : 969€
Du 23/06/2019 au 30/06/2019 : 969€
Du 30/06/2019 au 06/07/2019 : 969€
Du 07/07/2019 au 14/07/2019 : 969€
Du 21/07/2019 au 28/07/2019 : 969€
Du 04/08/2019 au 11/08/2019 : 969€
Du 18/08/2019 au 25/08/2019 : 969€
Du 01/09/2019 au 08/09/2019 : 969€
Du 15/09/2019 au 22/09/2019 : 969€
Du 29/09/2019 au 06/10/2019 : 969€
Du 13/10/2019 au 20/10/2019 : 969€

OPTIONS. A réserver obligatoirement lors de l'inscription.

LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- 7 demi-pensions + 8 pique-niques + taxes de séjour
- Le transport des bagages par les taxis locaux
- L'encadrement par un Accompagnateur En Montagne diplômé

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance multirisque
- Les suppléments chambre single
- Le transport pour rejoindre le lieu de départ de votre séjour

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 4% du prix du séjour.

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) 06.73.33.31.35 sejoursrandonature@gmail.com 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.