

FICHE DESCRIPTIVE – été 2019

Tour des Ballons des Vosges® (Partie Nord)

Randonnée itinérante accompagnée
7 jours, 6 nuits, 7 jours de randonnée



Partez à la découverte de la Partie Nord du Tour des Ballons des Vosges® sur les chemins et sentiers de Remiremont à Munster. Ce programme séduisant de 7 jours de randonnée en itinérance, concocté par des Accompagnateurs en Montagne spécialistes de la randonnée et habitant le territoire, vous fera découvrir un itinéraire encore méconnu du grand public. Tout en profitant des paysages, vous partirez à la rencontre des artisans du Massif des Vosges.

PROGRAMME

Jour 1 : Remiremont - Le Haut du Tô

Le séjour commence par le magnifique site historique du Saint-Mont. En passant par le lieu-dit "Chèvre Roche", et le point de vue exceptionnel des sept clochers, l'itinéraire mène vers le village le plus haut du département des Vosges, Le Haut du tô.

Distance 20km - Dénivelé +900m

Jour 2 : Le Haut du Tô - Basse sur le Rupt

Après la descente en direction de Rochesson puis un détour par la cascade du Bouchot, le sentier passe par un haut lieu de la résistance vosgienne, la Piquante Pierre.

Distance 18km - Dénivelé +760m

Jour 3 : Basse sur le Rupt - La Bresse

C'est avec une belle montée jusqu'au Haut du Roc, lieu géologique par excellence, que la journée commence. Puis, direction le Col de la Croix des Moinats pour profiter d'une magnifique vue panoramique sur La Bresse.

Distance 14km - Dénivelé +650m

Jour 4 : La Bresse - Gérardmer/Xonrupt

Le sentier grimpe vers le col de Grosse Pierre et surplombe la vallée bucolique du Chajoux. Après le point de vue à ne pas manquer, proche de la Tête de Grouvelin, descente vers la cascade du Saut de la Bourrique pour atteindre ensuite les bords du lac de Gérardmer.

Distance 19km - Dénivelé +680m

Jour 5 : Gérardmer/Xonrupt - Col de La Schlucht

Après avoir traversé Xonrupt, l'itinéraire longe les lacs de Longemer et de Retournemer avant de s'élever par le chemin des Dames qui mènera au col de La Schlucht. Variante vers Le Hohneck (1363m), sommet du département des Vosges et de la Lorraine, où milieux spécifiques des Hautes Vosges et panoramas vous attendent.

Distance 16km - Dénivelé +790m

Jour 6 : Col de La Schlucht - Orbey

Depuis le Massif du Hohneck, l'itinéraire franchit le Col de La Schlucht, lieu chargé d'histoire et passage important entre La Lorraine et l'Alsace. Direction le Col du Calvaire via le Tanet et l'exceptionnelle tourbière du Gazon du Faing, avec des vues splendides sur le lac des Truites et le lac Blanc. Descente vers Orbey par le Creux d'Argent.

Distance 21km - Dénivelé 400m

Jour 7 : Orbey - Munster

Le sentier monte vers la Pierre Tremblante, à la géologie particulière, et passe à proximité du mémorial du Linge, site historique classé de la guerre 14-18. Une grande et belle descente panoramique permet d'atteindre Munster, ville qui donna son nom au célèbre fromage, terme de l'itinérance.

Distance 14km - Dénivelé 620m

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 à 09h00 devant la gare TGV de Remiremont – 88200

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 Remiremont

- Ligne Paris – Nancy – Remiremont

DISPERSION

Samedi vers 17h00

Si vous êtes en train, le TER à Munster vous ramènera à la gare TGV de Colmar.

Si vous êtes en voiture, une navette taxi (avec supplément) vous ramènera à Remiremont. Option possible, transfert de votre véhicule à Munster sur demande.

Hébergement avant ou après la randonnée :

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

NIVEAU

3 chaussures

5 à 7h de marche par jour

Itinéraire avec des dénivelés de 400 à 900m 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 Remiremont, à La Bresse, à Gérardmer et à Orbey.

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 19/05/2019 au 25/05/2019 : 869€
Du 02/06/2019 au 08/06/2019 : 869€
Du 16/06/2019 au 22/06/2019 : 869€
Du 30/06/2019 au 06/07/2019 : 869€
Du 14/07/2019 au 20/07/2019 : 869€
Du 28/07/2019 au 03/08/2019 : 869€
Du 11/08/2019 au 17/08/2019 : 869€
Du 25/08/2019 au 31/08/2019 : 869€
Du 08/09/2019 au 14/09/2019 : 869€
Du 22/09/2019 au 28/09/2019 : 869€
Du 06/10/2019 au 12/10/2019 : 869€

OPTIONS. A réserver obligatoirement lors de l'inscription.

LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- 6 demi-pensions + 7 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.