

# La Grande Traversée du Ballon d'Alsace

Un maximum de plaisir pour parcourir la montagne

Accessible à tous, sportif ou non

Durée du séjour **1J/1N**

Activité **VTT**

A partir de **110 € TTC** par personne  
pour un groupe de 3 ou 4 personnes

## Détail du programme

> **RDV à 13h30 chez Girobike à Giromagny (90200)** avec Olivier, votre moniteur VTT, pour prendre possession des VTT à assistance électrique puis départ pour la **randonnée accompagnée à VTT**. L'itinéraire chemine à travers les plus beaux sites et sommets du massif (la Planche des Belles Filles et le Ballon d'Alsace sont des « classiques » du Tour de France). Chaque pause sera l'occasion de découvrir l'histoire de la région et le milieu montagnard.

Grace à l'assistance électrique, vous effectuerez facilement un parcours de 40 km et 1200 mètres de dénivelés ! La technicité du parcours sera adaptée en fonction du niveau du groupe.

> En fin d'après-midi, retour à Giromagny pour déposer des VTT et **installation à la chambre d'hôtes** : « le Chalet de la Savoureuse (3 chambres, 8 personnes, 2 salles de bains).

> **Apéritif et repas « fait maison »** à la table d'hôtes : **spécialités régionales** ou **voyageuses** (au choix et sur réservation préalable, -> *voir liste des menus*)

> Soirée détente dans le **bain nordique** en pleine nature, pour un moment magique et bienfaisant.

> **Nuitée** au Chalet de la Savoureuse.

> **Petit déjeuner** composé de produits et confitures "**faits maison**".

> Fin du séjour avant midi.

## Le prix comprend

L'**hébergement** en chambre d'hôtes le "Chalet de la Savoureuse", fourniture des draps et serviettes de toilettes

La **restauration en pension complète** à la table d'hôtes (boissons incluses)

L'**encadrement** par un Accompagnateur en Montagne diplômé

La **fourniture des VTT à assistance électrique** (casque, gants et bidon fournis)

L'utilisation du **bain nordique**, fourniture des peignoirs et sandales

## Le prix ne comprend pas

Le transport

## Options tarifaires

110€ par personne pour un groupe constitué de 3 ou 4 personnes

135€ par personne pour un groupe constitué de 2 personnes

Tarif TTC, taxes de séjour incluses

## Modalités de réservation

Constituez votre groupe (entre 2 et 4 personnes)

Consultez les disponibilités sur l'agenda en ligne

Contactez Olivier par mail ou par téléphone et faites-lui part de vos souhaits.

Toute demande de prestation fait l'objet d'une offre écrite et précise.

La réservation est effective dès lors que l'offre a été acceptée et signée par le client et que l'acompte à été encaissé par le prestataire.

**En raison de l'engagement d'Olivier dans une autre activité professionnelle, les disponibilités sont limitées. Pour les weekends (surtout lors des vacances scolaires de février), il est conseillé de réserver au moins 3 mois à l'avance. Merci pour votre compréhension.**

## Les bienfaits du bain nordique : la thermothérapie

Le bain nordique, alternant bain chaud et bain froid, trouve ses origines dans la tradition **scandinave**. Il daterait déjà de deux millénaires. Le bain utilise un **poêle à bois immergé** qui permet d'obtenir une eau à une température très élevée, aux environs des 40 degrés.

- > Il prodigue une véritable **sensation de bien-être** et de **relaxation**.
- > Il **renforce le système immunitaire** en permettant au corps de **stimuler la production d'endorphines**, anti déprimeurs naturels du corps, il est tout à fait indiqué pour les personnes désireuses de se défaire du stress et qui veulent se détendre.
- > Il a des **bienfaits psychologiques** remarquables, il est idéal pour rebooster le moral et évacuer la fatigue mentale. Il améliore ainsi la qualité du sommeil.
- > L'eau chaude permet la **vasodilatation** et **l'amélioration de la circulation sanguine**. Outre les vaisseaux sanguins, les pores de la peau sont également dilatés, ce phénomène permet un **nettoyage en profondeur de la peau**.
- > Grâce à une profondeur et à une **flottabilité** plus importante qu'un SPA ordinaire, le bain permet **d'atténuer les tensions musculaires et articulaires**.
- > Il permet également aux **muscles de retrouver leur souplesse** et agit sur la peau en lui redonnant **élasticité et fermeté**.

### Le rituel

- > Il s'agit d'**alterner le chaud et le froid** entre lesquels on note des **périodes de détente et de réhydratation**.
- > Il est conseillé de répéter le rituel par **trois à quatre fois**. La période de réchauffement dure une quinzaine de minutes puis le corps est refroidi pendant trente secondes à une minute. Il est temps par la suite de se détendre pendant au moins une quinzaine de minutes où il est très important de **bien se réhydrater**.

### Contre indications

**Un avis médical est toujours préférable pour les personnes qui souffrent d'hypertension, de diabète, les personnes ayant des problèmes cardiaques, des problèmes respiratoires et les femmes enceintes.**

Il convient d'écouter son corps et de mettre fin à la séance si jamais on ne se sent pas bien.

## Equipement personnel pour le VTT et indispensable

Chaussures de sport ou VTT à semelle plates, vêtements adapté au cyclisme (maillot et cuissard) 1 veste chaude type polaire, 1 veste de pluie/coupe vent, 1 petit sac à dos, lunettes, crème de protection solaire.