



TRAIL TO BE ALIVE
NATURE EXTREME DEVELOPPEMENT

Fiche technique
Informations précontractuelles

RÉP-DOMINICAINE RÉVEILLON TRAIL

République-Dominicaine

du 29 déc 2023 au 6 jan 2024

Formule accompagnant disponible !



« Un Réveillon Trail ou Rando plages et tropiques ... »

SOMMAIRE

- REP-DOM REVEILLON TRAIL
- VOUS VOUS SOUVIENDREZ
- VOTRE AVENTURE TRAIL OU RANDO
- PROGRAMME
- ORGANISATION TECHNIQUE
- INFORMATION
- LE BUDGET
- INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
- L'ORGANISATION NED ET SON ÉQUIPE



**République
Dominicaine**

REP-DOM REVEILLON TRAIL

Un Réveillon Trail et Rando au soleil sous les tropiques de la République Dominicaine. La presqu'île de Samana est le décor propice au Trail et à la Rando, entre plages de sable blanc, forêt tropicale, plaines et moyennes montagnes.

Vous ne pourrez pas oublier ces plages fabuleuses et encore sauvages comme la plage El Rincon classée parmi les plus belles plages du monde, El Vale, Corson, et quelques autres très secrètes à Las Galeras. Cinq étapes très variées, un jour de loisir en récupération, et un Réveillon au bord de l'eau dans cette ambiance de musique et de fêtes Caribéenne.

Hotel bord de plage à Las Terrenas, avec piscine, pension complète, venez faire le plein de Trail ou de Rando le matin, et de soleil et de farniente l'après-midi pour ce fabuleux Réveillon Dominicain.



VOUS VOUS SOUVIENDREZ

- Des plages extraordinaires de la presqu'île de Samana
- Des cascades El Limon avec baignades rafraichissantes
- De la végétation luxuriante aux très beaux chemins
- De la formidable ambiance et de la musique Dominicaine



VOTRE AVENTURE TRAIL OU RANDO



LE CONCEPT TRAIL CHALLENGE

- Réaliser un **Trail à étapes challengeant** tout en restant accessible,
- en mode course à pied sur un parcours balisé et avec des ravitaillements, sur le **format Trail à réaliser en course à pied**, ou sur le **format Randonnée** plus court avec des demi étapes,
- dans un **cadre de paysages majestueux** autant que dans **une ambiance de sportifs passionnés**, pour vivre une aventure sportive, culturelle, et émotionnelle.

Formule accompagnants :
acheminement aux arrivées bord
de plage ou sites touristique, 100%
farniente ou rando à la carte.



NOTRE OBJECTIF - VOTRE RÉUSSITE

- Vous garantir **un maximum de plaisir, et de souvenirs inoubliables !**
- Vous accompagner dans la réussite de cette aventure spectaculaire, grâce à une équipe d'organisation conviviale et passionnée !
- Vous assurer une logistique solide :
 - **Un balisage des étapes**, avec de la rubalise que nous prenons soin d'enlever après les étapes.
 - **Des hôtels de bon standing / bivouacs confortables** pour vous permettre de récupérer correctement, et prendre le plus de plaisirs.
 - **Des ravitaillements tous les 10 km environ**, comprenant eau minérale, fruits, gateaux secs, etc.

Vendredi 29/12

Vol Paris > Punta Cana

- Rendez-vous aéroport Paris CDG 3 heures avant le vol
- Hôtel Las Terrenas

Samedi 30/12

Etape 1 : La somptueuse plage Corson



18 km

D+ 100

- Etape 1 : une étape «d'acclimation» pas trop longue et plate sur le bord de la plage Corson, vues paradisiaque entre le sable blanc et les cocotiers...



15 km

D+ 100

- Lunch restaurant sur la plage
- Après-midi farniente • Hôtel Las Terrenas

Dimanche 31/12

Etape 2 : Les cascades El Limon



21 km

D+ 430

- Etape 2 : une étape vallonnée, en première partie sur des pistes de brousse, puis sur un petit sentier pour parcourir les fameuses cascades El Limon.



16 km

D+320

- Lunch restaurant à l'arrivée
- Après-midi farniente
- Réveillon !!!
- Hôtel Las Terrenas

Lundi 01/01/2024 !

Bateau puis BBQ plage sur une plage paradisiaque

- Journée de récupération, une petite ballade en bateau pour nous emmener sur une plage paradisiaque uniquement accessible par la mer, pic nique ou BBQ sur place, repos et plage.
- Hôtel Las Terrenas

PROGRAMME

Réaliser en courant ou en marchant un Trail en

5 étapes

120 km en trail



80 km en rando



Mardi 02/01

Etape 3 : Les plages secrètes de Las Galeras



25 km

D+ 410

- Etape 3 : une étape à la découverte de quelques plages «secrètes», par de petits single tracks vallonnés. Une étape, extraordinaire.



18 km

D+ 370

- Lunch restaurant sur la plage • Après midi plage El Rincon.
- Hôtel Las Terrenas

Mercredi 03/01

Etape 4 : La plaine de Cruce El Rincon



31 km

D+ 85



16 km

D+ 40

- Etape 4 : complet changement de décors dans la plaine de Cruce El Rincon, entre cultures et élevages, par des pistes le long de canaux d'irrigation.
- Lunch au restaurant
- Après-midi farniente • Hôtel Las Terrenas

Jeudi 04/01

Etape 5 : Jungle run El Limon jusque El Valle Playa



25 km

D+ 550



15 km

D+ 280

- Etape 5 : un départ aux cascades El Limon, des pistes vallonnées, pour atteindre la fabuleuse plage El Valle • Lunch au restaurant sur la plage,
- Après-midi farniente.
- Hôtel Las Terrenas

Vendredi 05/01

Vol Punta Cana > Paris (arrivée le 06/01)

- Transfert à l'aéroport
- Vol Punta Cana > Paris
- Arrivée le 06/01 matin à Paris



ORGANISATION TECHNIQUE

Parcours au choix

Parcours Trail : Un parcours en étapes, balisées, sous la forme d'une course individuelle chronométrée avec classement, ravitaillements tous les 10km environ

Parcours Rando : Une formule plus douce non chronométrée avec des étapes plus courtes, sur une partie du parcours Trail, à réaliser à son rythme en suivant les balisages et en bénéficiant des mêmes ravitaillements.

Formule accompagnants : acheminement aux arrivées bord de plage ou sites touristique, 100% farniente ou rando à la carte.

Il est possible de basculer d'une formule à l'autre, ou bien de sauter une étape, en fonction de sa forme et de ses capacités du moment. Pour le classement Trail, en cas d'abandon d'une étape, le temps du dernier de l'étape plus une heure de pénalité sera appliqué.

Les programmes et parcours sont donnés à titre indicatif, et **peuvent être modifiés** en fonction des conditions climatiques, des critères techniques, ou de la condition physique des participants. En dernier ressort, l'organisation reste seul juge du programme qu'il peut adapter ou modifier en raison d'impératifs de sécurité.

Terrain



Les parcours seront très variés, parfois la plage et le sable, parfois des pistes 4x4, et une partie en petits sentiers single tracks. Le parcours est toujours vallonné, mais sans grand dénivelé d'un seul tenant. Il n'y a pas de passages dangereux.

Ravitaillements



Tous les 10 km environ. Les emplacements exacts seront confirmés lors du briefing quotidien la veille de chaque étape. Ils comprennent : **eau minérale**, **crackers**, **fruits frais** (orange ou bananes), **fruits sec** selon disponibilité.

Pour ne pas gaspiller de gobelets plastiques, **chaque coureur devra porter son gobelet personnel**, et bien entendu sa réserve d'eau (bidons, flasques, poches à eau...)



Balisage des étapes



Les étapes sont balisées. Le balisage est réalisé avec de la rubalise rouge et blanche, de la peinture éphémère, ou bien des petits drapeaux, que le serre-file prends soin de retirer après le passage du dernier coureur.

Hébergements



Toutes les nuits seront en hôtels de bon standing, l'accueil y est chaleureux et le service de qualité.

Hotel bord de plage et piscine.

Repas



Les déjeuners, dîners et les petits-déjeuners : Les déjeuners seront pris en commun à l'issue des étapes et dîner dans les hôtels ou bivouacs. Les repas seront copieux et de qualité, composés essentiellement à base de poulet et de riz et adaptés aux efforts sportifs..

- **Régime alimentaire particulier :** Allergie, intolérance, veuillez nous le signaler à l'avance, nos hotes feront toujours le maximum pour trouver une solution personnelle adaptée.

Équipement recommandé



- **Un porte-bidon, ou petit un sac à dos, ou une ceinture est indispensable** pour l'hydratation.
- **Des chaussures de Trail** ou de randonnée.
- **Les barres et autres vivres :** complémentaire aux ravitaillements si souhaité.
- **Votre pharmacie** personnelle.

INFORMATIONS

Santé

Chaque participant **retournera le certificat médical** daté de moins d'un an et indiquant la non contre indication à la course à pied en compétition (ou à la randonnée pour le parcours Rando), **ou bien la licence course à pied en cours de validité.**

Aucune vaccination n'est obligatoire.

Merci d'informer le médecin de l'équipe de toutes pathologies et/ou de tout traitement médical (et de l'emmener en quantité suffisante pour la durée du séjour). Une liste de matériel conseillée vous sera envoyée

En Jordanie, le soleil est roi, n'oubliez pas vos lunettes de soleil. Buvez l'eau provenant uniquement de bouteilles bouchées et capsulées.

Formalités administratives

Les participants doivent être titulaires d'un passeport valable 6 mois après la date de retour.

L'organisation gère l'obtention du visa, qui sera délivré sur place à l'arrivée à l'aéroport.

Informations complémentaires

- **Monnaie** : Le Peso Dominicain (RD\$) est la monnaie nationale 1 € = 57 RD\$. Dans les commerces possibilité de paiement par carte bancaire. Nombreux distributeurs d'argent avec une CB internationale, c'est la meilleure solution pour retirer des devises locales.
- **La langue** : L'espagnol est la langue officielle. L'anglais est assez bien pratiqué dans les centres touristiques et les hôtels.
- **Voltage** : Les prises de courant sont de type A et B vous aurez besoin d'un adaptateur.
- **Internet** : Couverture réseau presque partout et connexion wifi à l'hôtel.
- **Sécurité** : La République Dominicaine est un pays sûr où les écarts de conduite sont sévèrement réprimés. Vous trouverez toutes les informations pays à jour établies par le Ministère des Affaires étrangères ici : www.diplomatie.gouv.fr

LE BUDGET

Le prix comprend

- Les vols aériens aller et retour
- L'encadrement technique de Nature Extrême Développement, et des correspondants locaux.
- Hébergement en chambre double (sauf mentions différentes dans le descriptif)
- Repas en pension complète durant tout le séjour.
- Les ravitaillements lors des étapes ainsi que tous les transferts.
- Entrées dans les sites protégés payants inclus au programme.
- L'obtention des visas.

Le prix ne comprend pas

- Les boissons autres que celles prises en compte par Nature Extrême Développement et plus généralement les boissons alcoolisées.
- Les activités ou visites autres que celles prévues au programme ou notées «en option»
- L'assurance annulation - rapatriement.
- Le surcoût éventuel en cas de surpoids de vos bagage dans les aéroports.

Tarif d'inscription vols inclus : 2 990€

Paiement en 1, 2 ou 4 fois sans frais

Limité à 40 participants, date limite d'inscription : 30/10/2023*

Options :

Inscription sans vols aériens : 1 990€

Option chambre single : + 320€

Assurance annulation et rapatriement : + 169€ (voir détail assurance)

Paiement :

Paiement en 1, 2 ou 4 fois sans frais (choix lors de la validation l'inscription en ligne).

Montant de l'acompte initial à payer à l'inscription : 750€

Compensation CO2 :

Une compensation de 2,59 tonnes de CO2 (équivalent des vols aériens) est incluse dans le tarif, est réalisé auprès de l'ONG GOOD PLANET pour ce voyage.

Autres infos :

Limité à 40 participants, départ à partir de 20 minimum.

Dans la limite des places disponibles, date limite d'inscription : 30/10/2023. *Après cette date, le tarif et la disponibilité des vols sont non garantis.

**Des rencontres inoubliables,
des moments forts gravés dans vos mémoires,
c'est la promesse que nous vous faisons !**

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

Inscription :

Formulaire d'inscription :

Vous pouvez vous inscrire en ligne sur notre site internet, ou bien télécharger le bulletin d'inscription papier.

Site internet :

www.natureextremedeveloppement.fr

Contacts :

Adresse mail : dream@natureextreme.run
Tél : 06 23 45 87 14

Calendrier de paiement :

Pour une réservation à plus de 60 jours de la date de départ du voyage, vous devrez régler l'acompte mentionné sur le bulletin d'inscription.

Le solde du prix du voyage devra être réglé, sans relance de notre part, au plus tard 60 jours avant le voyage.

Covid 19 : NED s'engage à vous rembourser

En cas de fermeture des frontières :

NED s'engage à rembourser toutes les sommes encaissées en cas d'annulation ou de report des événements.

En cas de test PCR positif avant le départ :

Vous serez remboursé si vous avez souscrit à l'assurance Multirisques CAP Explorer d'AXA proposée par NED.

Vous trouverez le détail des différents cas et procédures de remboursements sur notre site.

Partenariat :



Bénéficiez de 30% de remise immédiate chez notre partenaire RaidLight pour toute nouvelle inscription sur un de nos voyages. Vous recevrez le code à votre demande après la validation de votre inscription.

Compensation Carbone :

Le tourisme responsable faisant partie des valeurs de Nature Extrême Développement, **tous les vols aériens des voyages NED font l'objet d'une compensation carbone** par l'intermédiaire d'une contribution financière (incluse dans le montant de l'inscription) à la **fondation GOODPLANET**. (www.goodplanet.org).

Assurance :

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons que le paiement avec une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance à condition d'avoir utilisé votre carte pour payer le voyage. Le paiement par carte de crédit ne couvre généralement pas le risque d'annulation.

Nature Extrême Développement vous propose de souscrire au contrat Multirisques CAP Explorer d'AXA. Le montant de cette assurance optionnelle, variable selon la durée et la destination, est indiqué dans le bulletin d'inscription du voyage, et propose des garanties étendues selon la formule choisie : Rapatriement médical, Interruption de séjour, Retard de transport, Prise en charge de la venue d'un proche en cas d'hospitalisation sur place, Couverture des frais médicaux d'urgence et d'hospitalisation, Couverture Bagages en cas de perte ou de détérioration, Responsabilité civile à l'étranger. Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de consulter les conditions contractuelles complètes ainsi que le document d'information produit accessibles sur notre site internet ou sur demande auprès de Nature Extrême Développement.

L'assurance proposée doit impérativement être souscrite au moment de l'inscription. Dans les assurances proposées, la prime d'assurance et les frais de visa ne sont remboursables ni par Nature Extrême Développement ni par l'assureur.

L'ORGANISATION NED ET SON ÉQUIPE

Nature Extrême Développement est une agence de voyage fondée en 1995 par Serge et Cathy MOREL. NED a organisé plus de 200 raids de course à pied et VTT sur les 5 continents durant ces 25 dernières années. Benoît LAVAL a rejoint l'entreprise en 2020 comme Président pour une transmission de l'entreprise et du savoir-faire. NED, c'est une équipe de professionnels entourée de bénévoles passionnés et de partenaires locaux de qualité pour vous faire vivre la plus belle des aventures sportive et touristique.

Benoît LAVAL :

Président de NED (2020)

Course à pied depuis l'âge de 9 ans, plus de 200 trails avec plus de 60 victoires et plus de 30 pays visités en courant, une sélection en équipe de France de Trail, 2ème place au Grand Raid de la Réunion, participations à la Barkley et aux 400km de Gobi. Fondateur de Raidlight et du réseau des Stations de Trail, organisateur de courses depuis 1992, tel que le Défi de l'Oisans, la Chartreuse Terminorum, et des trails plus classiques.

Serge MOREL :

Fondateur de NED et Directeur de courses

Guide de haute-montagne, carrière de militaire d'Officier Chasseur Alpin, Ascension des plus hauts sommets des Alpes tels Eiger, Piz Badile, Cervin, Aiguille Verte, Grandes Jorasses, Mont Blanc... Aventurier attelages de chiens de traîneaux.: Transbaïkal et La Moskova (Moscou - Saint Pétersbourg). Organisateur passionné de plus de 200 raids par étapes depuis 1995...

Claudie LAVAL :

Directrice Administrative

Sportive passionnée initialement en basket, Claudie est une Traileuse aguerrie (SaintéLyon, Annapurna Mandala Trail, Mascareignes, etc..), et une grande voyageuse. Elle a rejoint NED en 2022 pour piloter toute la partie administrative et comptable des voyages.

Cathy MOREL :

Co-fondatrice de NED

Grande sportive, natation (championnats d'Europe des jeunes), course à pied (Marathon des Sables, Desert Cup, Sierre-Zinal, et plusieurs marathons), Ancien professeur d'EPS, maître-nageur, éducateur sportif, complété d'un BTS Tourisme et diplômée en Hypnose Ericksonienne, PNL et Sophrologie.



NOS VALEURS

L'agence Nature Extrême Développement (NED) est portée par 3 piliers,

La passion : Partir à la découverte de nouveaux horizons, fermer les yeux un instant et se laisser guider par une équipe de professionnels et de bénévoles passionnés, pour écrire la plus belle des aventures et la réaliser sur le terrain en compagnie de prestataires locaux. Nous composons vos voyages en y mettant la passion et le goût du défi, vous en reviendrez riche d'aventures.

Le partage : Nous vous proposons bien plus qu'un simple voyage sportif, nous vous offrons une excursion touristique en lien avec les richesses culturelles locales, pour une aventure challengeante et collective.

Un tourisme responsable : Nous attachons une importance particulière à travailler de façon équitable avec nos partenaires locaux, leurs personnels et autres parties prenantes. Le tourisme responsable fait partie de nos valeurs clé, et c'est pourquoi nous proposons à chaque participant de lire et signer la charte éthique du voyageur de l'organisme ATR (www.tourisme-responsable.org), afin que tous ensemble nous participions à notre échelle à cet objectif commun.