



Association pour le Développement
de la Podologie



Société Midi Pyrénées
de Médecine du Sport

Vous proposent un séminaire :

CROISIÈRE DE MOSCOU A ST PETERSBOURG

Du 06 au 17 JUIN 2019

12 jours / 11 nuits





REPEREZ VOUS

Véritable institution du tourisme en Russie, les croisières fluviales offrent un angle idéal et un confort de voyage pour comprendre et découvrir la Russie d'hier et d'aujourd'hui.

Nous vous proposons une croisière en 12 jours, de Moscou à Saint-Pétersbourg.

Des palais somptueux de Saint-Pétersbourg aux bulbes des cathédrales de Moscou, des immensités vierges de Carélie aux bijoux de l'Anneau d'Or, de la majestueuse Volga aux rives du Don, laissez-vous porter au fil des fleuves, des lacs et des rivières dans le sillage des peuples voyageurs...



VOTRE BATEAU (ou similaire) : M/S KRASSIN OU KARAMZINE

Le M/S Krassine et le M/S Karamzine ont été construits dans l'ex République Démocratique Allemande (RDA) en 1989 et ont été entièrement rénovés récemment. Ils offrent un confort 3*** normes locales. Navires à 5 ponts, ils ont une longueur de 129 m pour une capacité d'environ 315 passagers. Toutes les cabines sont climatisées et sont équipées d'une petite salle de bains complète avec WC et douche, radio, armoire et prise 220 volts. En résumé, des bateaux confortables et chaleureux pour passer d'inoubliables vacances au fil des mythiques fleuves russes.

RESTAURATION, SALONS ET BARS

2 restaurants, 2 bars dont un bar panoramique situé sur le pont des canots, une salle de conférence sur le pont soleil, un salon de lecture...

EQUIPEMENT DU BATEAU

128 cabines twin avec deux lits bas, 9 cabines individuelles, 2 suites avec un grand lit double et 14 cabines quadruples avec deux lits bas et deux lits superposés pour une capacité totale de 315 passagers.

Les cabines standard sont identiques qu'elles soient sur le pont principal, supérieur ou des canots. Elles donnent sur l'extérieur et disposent chacune d'une large fenêtre ouvrable (sauf les quadruples qui sont sur le pont inférieur et ne disposent que d'un hublot non-ouvrable). Toutes les cabines sont climatisées et équipées d'une petite salle de bains complète avec WC et douche amovible séparée par un rideau de douche (évacuation par le sol); radio, réfrigérateur, armoire et prise 220 volts.

Le bateau est également équipé d'un solarium, d'un bureau médical, d'un service blanchisserie et de deux boutiques de souvenirs. Il n'a pas d'ascenseur, ni de piscine à bord, ni de cabines pour des personnes à mobilité réduite.

EN QUELQUES CHIFFRES

Année de construction : 1989, rénovés récemment

Longueur : 129,1 m - Largeur : 16,7 m

Puissance de motorisation : 3 x 730 kw - Vitesse moyenne : 26,2 km/h - Tirant d'eau : 2,94 m

Membres d'équipage : 110



M/S KRASSINE



M/S KARAMZINE

Ou similaire



JOUR 1 - Jeudi 06 Juin : TOULOUSE → LONDRES → MOSCOU

Rendez Vous à l'aéroport de Toulouse Blagnac avec un représentant **SALT.TRAVEL**.
Assistance aux formalités d'enregistrement.

Vers 08H30 : Décollage du vol régulier **BRITISH AIRWAYS**

Vers 09H30 : Arrivée à **LONDRES**– changement d'appareil.

Vers 10H55 : Correspondance pour Moscou.

Vers 16H50 : Arrivée à Moscou.

Accueil et transfert à bord du bateau.

A l'arrivée, **accueil traditionnel avec le sel et le pain sous les sons de la musique folklorique russe.**

Dîner et nuit à bord

JOUR 2 – Vendredi 017 Juin : MOSCOU

Départ pour **une visite panoramique de Moscou**– une mégapole de plus de 11 millions d'habitants. La découverte de monuments les plus célèbres de la capitale de la Russie : **la place Rouge, la Cathédrale du Christ Saint-Sauveur sur les bords de la Moskova, les monts de l'Université...**

Retour à bord du bateau.

Déjeuner à bord.

L'après-midi, visite de Moscou qui vous entrainera à la **découverte de son métro.**

Le métro de Moscou est l'un des meilleurs et des plus étendus systèmes de métro du monde. Il fût construit dans le but de représenter la grandeur et les capacités infinies de l'Union Soviétique aux Russes eux-mêmes ainsi qu'aux visiteurs étrangers. Les stations sont toutes décorées du même style y compris des mosaïques, des statues, des carrelages, des murs et des escaliers en marbre pour mentionner quelques éléments.

Puis balade dans le quartier ARBAT avec ses petites rues agréables et animées, où les Moscovites aiment venir se promener le soir. C'est un peu le « Montmartre » de Moscou avec ses artistes et boutiques d'artisanat.

Dîner et nuit à bord.



JOUR 3 – Samedi 08 Juin : MOSCOU / OUGLITCH

Visite du **Kremlin**, immense ville-forteresse au cœur de Moscou, entourée d'une enceinte flanquée de 20 tours et portes, aux somptueuses églises et palais, et connu pour l'extraordinaire ensemble de ses cathédrales.

Visite de l'une des Cathédrales de Kremlin.

Retour à bord du bateau.

Déjeuner à bord.

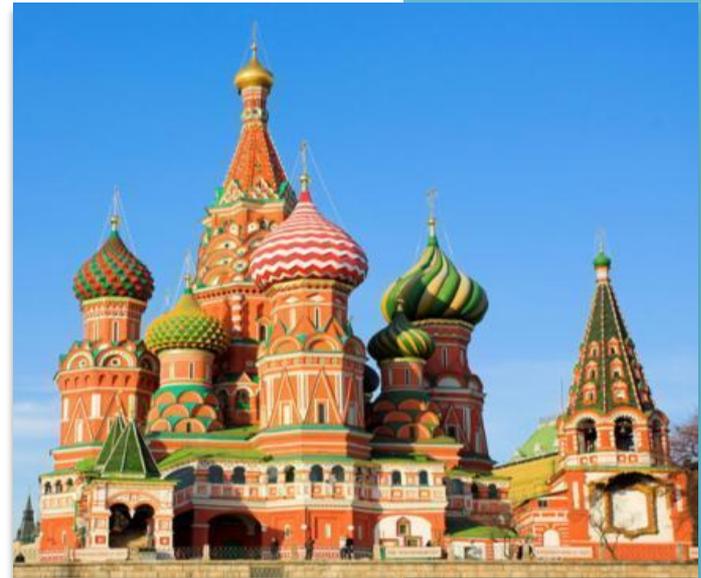
L'après-midi, visite du musée des Cosmonautes.

Rénové en 2009, ce musée est situé au pied du magistral Monument des Conquérants de l'Espace érigé en 1964 en l'honneur des pionniers russes, en premier lieu desquels Youri Gagarine qui fut le premier homme à aller dans l'espace en 1961. Avec sa traînée de feu et de gaz stylisée en ogive et sa fusée qui culmine à 110 m, il est l'un des monuments emblématiques de Moscou. Le musée comprend 8 salles d'exposition et une immense collection de pièces d'époque, témoignages émouvants des premiers pas de la conquête de l'espace. On trouvera aussi des affaires personnelles de Gagarine et des pièces qui vont de l'inestimable à l'inclassable : le tout premier satellite au monde, ou Belka et Strelka, les fameux chiens-cosmonautes empaillés de longue date, qui saluent les visiteurs ! En passant, vers la sortie, par la boutique de cadeaux, n'oubliez pas d'acheter de la nourriture de l'espace dans des tubes ou de faire un saut dans la capsule de simulation de vol spatial.

En soirée - **début de navigation sur le canal de Moscou à travers le système d'écluses impressionnant.** Appareillage pour Ouglitch.

Cocktail du capitaine avec une présentation de l'équipage.

Diner. Nuit à bord.



JOUR 4 – Dimanche 09 Juin : OUGLITCH

Arrivée à Ouglitch en fin de matinée.

Du bateau on admire les coupes de l'église St-Dimitri.

Ouglitch, fondée au Xe siècle, est la première ville où s'arrêtent les bateaux après Moscou. C'est une ville de province typique, qui est surtout connue pour une affaire sombre de l'assassinat du tsarévitch Dimitri. La ville possède une usine d'horlogerie, une centrale hydroélectrique, et une gare ferroviaire. Elle présente aussi de bons exemples d'architecture russe traditionnelle et plusieurs églises, certaines en cours de restauration

Déjeuner à bord.

Durant la promenade à pied dans la vieille ville, **vous visiterez le Kremlin** ainsi que **l'église de Saint-Dimitri-sur-le-Sang-Versé**, construite à l'endroit même où, selon la légende, le Tsarévitch Dimitri aurait été tué en 1591. Les murs peints en rouge évoquent le sang versé en ces lieux. A l'intérieur de l'église, nous pourrions admirer la plus ancienne icône de l'iconostase, celle de la Vierge de Smolensk, datant du XVIIe siècle, offerte par les Romanov. Nous terminerons la visite par la **cathédrale de la Transfiguration**.

Retour au bateau. **Continuation vers Yaroslav.**

Dîner et nuit à bord.

JOUR 5 – Lundi 10 Juin : YAROSLAV

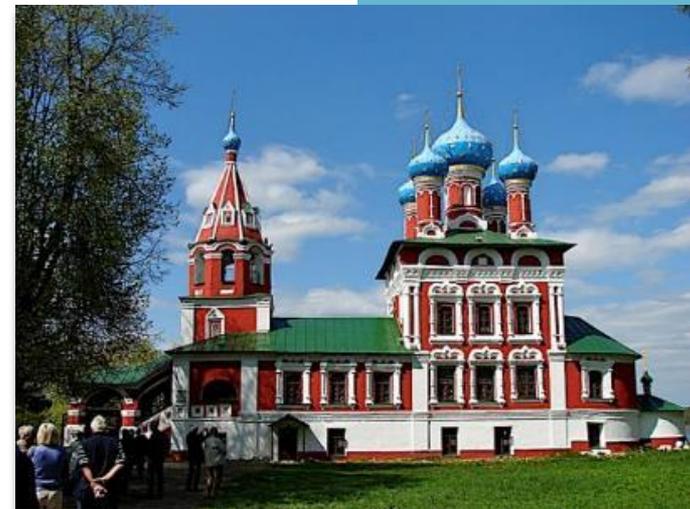
Arrivée à **Yaroslavl** en début de matinée.

C'est une ville de Russie, située au confluent de la Volga et de la Kotorosl. Desservie par le transsibérien, elle est une des plus vieilles cités de la Russie, la plus riche en fresques et décors en carreaux de faïence. Elle fait partie de l'Anneau d'Or constitué par plusieurs villes princières, situées autour de la capitale russe et contenant des ensembles architecturaux superbes. La vieille ville est inscrite au patrimoine mondial (UNESCO) depuis 2005.

Visite guidée de ce véritable joyau de l'Anneau d'Or, dont chaque église, chaque édifice rappelle la splendeur passée, l'une des plus anciennes villes de la Russie sur les bords de la Volga.

Vous découvrirez entre autres le **pittoresque marché local**, **l'église St-Elie le Prophète** et le **monastère de la Transfiguration du Sauveur**.

Nuit à bord.



JOUR 6 - Mardi 11 Juin : GORITSY

Matinée consacrée aux activités à bord. Déjeuner puis arrivée à **Goritsy**.

Goritsy, un petit village situé sur les bords de la rivière Cheksna, lieu d'exil de plusieurs femmes d'Ivan le Terrible. Goritsy permet d'accéder en minibus à Kirillov qui abrite le fameux monastère-forteresse de Kirillo-Biélozersk installé sur le bord du lac Siverskoïe. 2400m de fortifications, 13 tours protégeaient les 14 hectares du monastère, le second de Russie, en importance au XVIe siècle.

Visite du monastère Kirillo-Belosiorsky, fondé par Saint-Cyril au XIVe siècle : une enceinte fortifiée protège les 14 hectares de ce monastère qui a compté jusqu'à onze églises et 200 moines.

Embarquement et navigation vers **Kiji**.

Le bateau passe par le système d'écluses, la rivière Kovzha, le lac Blanc.

Dîner et nuit à bord.

JOUR 7 - Mercredi 12 Juin : KIJ

Le matin, arrivée à **Kiji**, véritable perle de la Carélie.

Kiji est une île du lac Onega, dans le nord de la Russie européenne (région de Carélie). L'île de Kiji est longue de 7 km et large de 500m. Elle est entourée d'un grand nombre d'autres îles et îlots (environ 5000) dont certains ne mesurent pas plus de 2 mètres de diamètre. Kiji est mondialement célèbre pour son enclos paroissial constitué de deux églises du XVIIIe siècle. Le joyau de cet ensemble unique est l'église de la Transfiguration.

Visite de l'île, un véritable musée à ciel ouvert d'architecture en bois.

Visite du musée de l'architecture en bois : parmi les chefs d'oeuvre de ce musée, l'extraordinaire église de la Transfiguration est inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. Cet **ouvrage de charpente est coiffé de 22 coupoles formant une sorte de pyramide. Elle contient une belle iconostase baroque.** Il a été classé au patrimoine mondial de l'Unesco en 1990.

Déjeuner à bord.

L'après-midi, **navigation vers Mandrogui**.

De nombreuses activités vous seront proposées à bord.

Dîner et nuit à bord.



JOUR 8 - Jeudi 13 Juin : MANDROGI

Matinée libre à bord.

Arrêt à Mandrogi pour une escale verte dans ce petit village situé sur les bords du Svir : découverte des traditions locales.

Mandrogi est situé à 320 km au nord-est de Saint-Pétersbourg sur la berge de la rivière Svir qui relie les lacs Onega et Ladoga. La population permanente est de 50 habitants qui travaillent à la production d'objets artisanaux. Avec ses maisons de bois aux couleurs vives, Mandrogi recrée l'ambiance d'une Russie d'un autre temps très prisée des touristes

Promenade dans le village avec ses maisons traditionnelles en bois et découverte de la nature nordique lors d'une balade dans la forêt.

Déjeuner pique-nique en plein air (suivant les conditions météorologiques)

Nous aurons l'occasion de déguster les « Chachlik » dont raffolent les russes, une spécialité culinaire originaire du Caucase. C'est une brochette de viande de bœuf, de porc ou de mouton grillée. La viande est marinée pendant toute une nuit dans une marinade acide, soit du vinaigre, du vin ou encore du jus de fruit/légume avec des herbes et des épices. Les brochettes sont cuites sur un grill appelé « mangal » (sur bois ou charbon).

Navigation à destination de Saint-Pétersbourg sur le plus grand lac d'Europe, le lac Ladoga.

En soirée, **dîner du commandant - dîner amélioré avec un verre de vin pétillant inclus.**

Nuit à bord.



JOUR 9 - Vendredi 14 Juin : ST PETERSBOURG

Départ pour un **tour panoramique de St Petersburg** : perspective Nevsky, l'île Vassilievsky, la Place du Palais avec le célèbre Hermitage, les quais de Neva.

Saint-Pétersbourg fait partie des plus grandes villes septentrionales du monde. Elle est située à proximité du cercle polaire, à la hauteur du sud de l'Alaska et du Groenland. Elle est construite sur les rives de la Néva à l'endroit où cette dernière se jette dans le golfe de Finlande, en mer Baltique. St-Pétersbourg est édifée sur 42 îles du delta de la Neva. La ville possède plus de 300 ponts. Fondée par le Tsar Pierre le Grand en mai 1703 qui voulait ainsi ouvrir en Russie « une fenêtre sur l'Europe », Saint-Pétersbourg fut la capitale de l'Empire russe du XVIIIe siècle au XXe siècle. Le centre-ville est inscrit sur la liste du patrimoine mondial depuis 1990 (UNESCO).

Visite guidée de l'imposante forteresse Pierre-et-Paul.

Déjeuner à bord du bateau.

L'après-midi, **visite du palais de YOUSSOPOV.**

Cette résidence construite à la fin du XVIIIe siècle appartenait de 1830 à 1917 à la famille Youssouпов, l'une des plus riches dynasties russes. C'est l'un des rares palais particuliers de Saint Pétersbourg ayant conservé le décor luxueux des salles de réceptions, des appartements privés, de la galerie des tableaux et un vrai petit théâtre. La nuit du 17 décembre 1916, au sous-sol du palais s'est déroulé l'assassinat de Grégoire Raspoutine, personnage légendaire qui possédait la faculté de guérir des maladies à travers la prière et qui s'était rapproché de la famille de tsar Nicolas II. Félix Youssouпов, le dernier propriétaire de la résidence était à la tête du complot contre le «mage» dont l'influence sur le tsar avait créé bien des jaloux à la cour.

Dîner et nuit à bord.



JOUR 10 - Samedi 15 Juin : ST PETERSBOURG

Le matin, [visite guidée du célèbre musée de l'Ermitage](#), l'un des plus vastes au monde avec ses 3 millions d'œuvres d'art et ses salles somptueuses : sculptures, bas-reliefs, monnaies et objets d'arts appliqués.

Parmi les collections du musée on trouve des chefs-d'œuvre de Rafael, Leonardo da Vinci, Rubens, Rembrandt, Gauguin, Picasso, A. Matisse etc...

Retour à bord et déjeuner.

L'après-midi, [excursion à Peterhof, visite du parc](#).

Peterhof, appelé à juste titre le « Versailles Russe », anciennement « Petrodvorets », était la principale résidence d'été des Tsars. Situé sur la rive sud du golfe de Finlande, à côté de la mer et à quelques 30 km de Saint-Petersbourg, il est sans doute l'un des principaux centres d'intérêt de l'ancienne capitale impériale. **La visite comprend le parc où des petits palais et pavillons sont disséminés parmi de très beaux jardins.** A ne pas manquer, son célèbre ensemble de 150 fontaines et ses 3 cascades, parées de magnifiques statues dorées, ainsi que les étonnants « jeux d'eau » qui vous surprendront pendant votre promenade dans le parc.

Dîner et nuit à bord.

JOUR 11 – Dimanche 16 Juin : ST PETERSBOURG

Ce matin, [excursion à Pavlovsk](#), sans doute l'une des plus belles résidences impériales. **Visite du Palais et du Parc**, pour vous plonger dans l'histoire de la Russie. Construit à la fin du XVIIIe siècle, le palais Pavlovsk était la résidence d'été de l'empereur russe Paul Ier et de sa famille. Ce magnifique palais, fruit d'une collaboration entre plusieurs architectes de renom de l'époque, s'inspire de nombreux courants artistiques et architecturaux. Pénétrez dans la somptueuse chambre officielle et l'élégante salle du trône. Après avoir admiré l'intérieur du palais, vous vous promenez dans le superbe parc paysager.

[Déjeuner](#). L'après-midi, [excursion à Pouchkine](#) l'ancien Tsarskoïe Selo (« le village des tsars ») et **visite du Grand palais de Catherine**.

Cette ancienne résidence impériale, merveille du baroque rastrellien, est aussi célèbre pour ses magnifiques jardins.

Dîner. Nuit à bord.



J12 – Lundi 17 Juin : ST PETERSBOURG → LONDRES → TOULOUSE

Débarquement après le petit déjeuner.

Accueil par votre guide francophone et départ pour une dernière journée de visites, **une visite « couleurs locales » de la ville** qui vous entraînera à la découverte de St Pétersbourg et du mode de vie de ses habitants (déplacements à pied et en métro).

Depuis la station de **métro Vosstania** à la décoration somptueuse, le guide vous mène aux dernières images de Staline puis à une autre station aux portes massives destinées à se verrouiller pour servir d'abri en cas d'attaque nucléaire.

Vous vous promenez dans le **dédale de galeries qui débouchent sur des « cours-puits »**, ces cours sombres aux murs très hauts jalonnés de fenêtres.

Laissez les « cours-puits » derrière vous pour admirer la façade Art nouveau de la gare de Baltiysky; puis **promenez-vous dans le monde du magicien d'Oz**, au milieu de sculptures, peintures et même d'une aire de jeux dédiée au magicien d'Oz.

La visite s'achève à **côté de la station de métro Vladimirskaya**, où se dresse un monument en hommage à Fiodor Dostoïevski.

Puis, **arrêt sur un marché typique** pour découvrir tous les produits locaux.

Dégustation de cornichons salés et de miel sur le marché.

(incluant guide, ticket métro, dégustations indiquées)

Déjeuner tôt dans un restaurant local.

Puis, transfert à l'aéroport de St Pétersbourg. Assistance aux formalités d'enregistrement.

Vers 15H35 : Décollage à destination de Londres

Vers 17H10 : Arrivée à Londres – changement d'appareil.

Vers 20H35 : Correspondance pour Toulouse sur vol régulier British Airways.

Vers 23H25 : Arrivée à Toulouse Blagnac.

FIN DE NOS PRESTATIONS

HORAIRES DE VOLS INDICATIFS POUR 2019

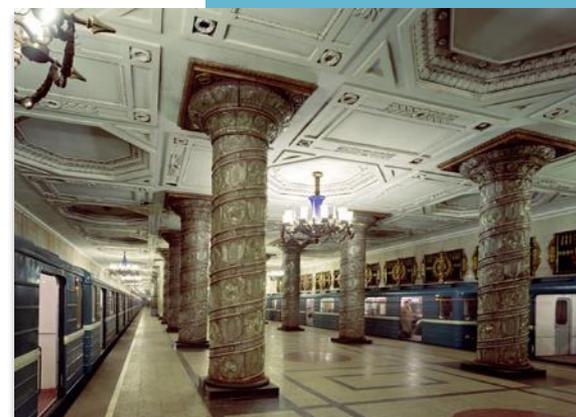
NB : L'ordre des visites peut être modifié en fonction des horaires de navigation et des heures d'ouverture des sites.

Pour des raisons météorologiques, il peut arriver qu'une escale soit supprimée ou remplacée par une autre.

Etant un lieu de manifestations officielles, la place Rouge pourra être ponctuellement fermée.

Des taxes sont perçues dans certains musées et sites pour la prise de photos et vidéos.

Les cabines sur le pont inférieur aussi bien que les singles sont en nombre limité.



FORMALITES D'ENTREE EN RUSSIE A CE JOUR :

Les ressortissants français doivent être titulaires d'un passeport valide 7 mois après la date de retour et d'un visa russe (obtenu par nos soins)





PRIX ET CONDITIONS

Séminaire en Russie – Du 06 au 17 Juin 2019

Prix / pers. en chbre double – base 40 participants

2 450 €

Afin de vous garantir la disponibilité, nous avons posé une option pour 46 places d'avion et 30 cabines (10 cabines sur le pont principal, 10 cabines sur le pont supérieur et 10 cabines sur le pont des canots, le confort et le prix sont identiques quel que soit le pont).

NOTRE PRIX COMPREND :

Transport :

- * **Le transport TOULOUSE / MOSCOU - ST PETERSBOURG / TOULOUSE** sur vols réguliers British Airways via Londres en classe économique
- * **Les taxes d'aéroport** d'un montant de 117€ à ce jour par personne - montant révisable sans préavis jusqu'à l'émission des billets
- * Les transferts et le transport selon le programme

Hébergement et restauration :

- * L'hébergement en cabine standard twin (2 lits séparés) pour **11 nuits** à bord du M/S Krassine ou Karamzin (ou similaire)
- * La **pension complète** du dîner du Jour 1 au déjeuner du Jour 12 dont le Dîner du Capitaine
- * L'**eau en carafe à tous les repas**, une bière et un café aux déjeuners et une bière ou un verre de vin et un café aux dîners

Croisière :

- * La croisière selon programme : le **programme d'animation en français à bord, Cours de langue et de chant russe à bord, une conférence sur l'histoire de la Russie**, la visite du pont du Capitaine, **3 concerts à bord dont 1 concert de musique folklorique russe**
- * Présence d'un **guide francophone** à bord du bateau et pendant les visites
- * Les **visites et excursions** guidées selon programme (droits d'entrée inclus) en bus privatisé

Divers :

- * L'assistance d'un représentant **SALT.TRAVEL** à l'aéroport de Toulouse Blagnac le jour du départ
- * **Les frais de visa** + obtention (par nos soins) : 61€ par personne à ce jour - révisable sans préavis jusqu'au jour de la réalisation des visas
- * L'**assurance** assistance-rapatriement
- * Un **carnet de voyage** par couple ou par personne seule

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- **Le supplément chambre individuelle 299€** (les cabines individuelles, sont des petites cabines)
- **L'assurance annulation et bagages : 22€ / personne**
- **L'extension (facultatif) de 2 nuits à St Pétersbourg en logement et petit déjeuner à l'hôtel Ibis : 205€ par personne** (sous réserve de disponibilité – supplément chambre individuelle sur demande)
- Les pourboires, extra, dépenses à caractère personnel, les boissons autres que celles mentionnées, toute autre prestation non mentionnée dans "nos prix comprennent«