

SEJOUR RANDONNEE 2018

DANS UN BALCON DE VERDURE SUR LA GRANDE BLEUE

Niché au cœur du Massif des Maures, le VVF qui accueillera ce séjour est celui de La Garde Freinet, vieux village de Provence. Cette terre, l'une des plus anciennes de Provence, offre un véritable havre de paix dans un écrin de verdure avec un panorama exceptionnel sur le golfe de Saint-Tropez.



Une journée complète sera consacrée à la découverte de l'île de Port Cros, la plus montagneuse des trois îles d'Hyères.

Le séjour aura lieu du 02 au 09 Juin 2018

L'ANIMATION DURANT VOTRE SEJOUR

Durant votre séjour, un animateur vous accompagnera dans vos excursions à la découverte du pays et vous proposera des animations au village. Les animations de soirées varient selon le lieu et la durée de votre séjour. Nous pouvons vous proposer, par exemple, des soirées :

- ▶ Spectacles : folklorique, chansons françaises...
- ▶ Découverte de la région : soirée diaporama...
- ▶ Jeux : loto, tournois de cartes, jeux musicaux ...
- ▶ A thèmes : soirée dansante...

LE PRIX DE VOTRE SEJOUR

Ce prix comprend :

- ▶ L'hébergement s'effectue en chambre double 2 personnes.
- ▶ La pension complète, café non inclus, vin offert, du **dîner** du 1^{er} jour au **petit déjeuner** du **dernier jour**
- ▶ **Deux pique-niques.**
- ▶ La fourniture du linge de toilette et lits faits à l'arrivée.
- ▶ L'animation dont un groupe musical ou un spectacle en soirée.
- ▶ L'accompagnement des randonnées et les entrées des visites prévues au programme.

Vous avez la possibilité non obligatoire de souscrire une assurance annulation auprès de la MAIF (mutuelle de la FFEPGV) pour un montant de 18.06 / pers . Contacter le CODEP pour les démarches.
Prévoir le paiement de la taxe de séjour **sur place** 0.75 € / nuit / personne.

PROGRAMME

- 1^{er} jour** Arrivée en fin d'après midi au village de La Garde-Freinet.
Dîner et nuit au village
- 2^e jour** **Matin : La Garde Freinet (2 km A/R – à pieds au départ du village)**
Cette commune forestière et touristique est située en plein cœur du Massif des Maures. Fortifié depuis le XI^{ème} siècle, le village a su conserver son caractère original avec ses maisons de pierres, les noms de rues à l'ancienne et la place centrale du village bordée de restaurants. Vous découvrirez l'église, les fontaines, le lavoir, l'ancienne mairie, l'aire à blé. Les activités telles que la bouchonnerie (le liège), l'élevage des vers à soie ou l'exploitation de la châtaigne ont fait prospérer le village.
Déjeuner
Après-midi : Circuit « La Croix et le Fort-Freinet (au départ du village)
Prendre un peu de hauteur pour voir plus loin, remonter dans le passé pour mieux appréhender le présent... Découvrez ce site archéologique du Fort-Freinet, habitat fortifié du XII^e au XVI^e siècle, ses vestiges, sa position de sentinelle surplombant le village actuel (durée : environ 2 heures – parcours : 3 km)
Dîner et soirée au village
- 3^e jour** **Journée complète avec pique-nique : circuit « la plage de l'Escalet – Cap taillat – Cap Lardier » (approche 70 km A/R)**
Magnifique randonnée pédestre au départ de la plage de l'Escalet, sur la commune de Ramatuelle, dans le golf de Saint Tropez. Découverte des 3 caps Lardier, Camara et Taillat à travers une réserve sauvage et protégée tout en longeant le littoral (durée : 5 heures – parcours 10 km – dénivelé : 140 mètres)
Dîner et soirée au village
- 4^e jour** **Matin : Libre, détente (marché à La Garde Freinet le mercredi et le dimanche – 2 km A/R)**
Déjeuner
Après-midi : Notre Dame de Miremer (au départ du village)
Très jolie promenade ombragée vers une chapelle de pèlerinage. Un site splendide offrant une remarquable vue sur le Golfe de Saint-Tropez et le massif des Maures. Lieu de pèlerinage pour la Nativité de la Vierge (durée : environ 3 heures – parcours : 9,7 km – difficulté moyenne)
Dîner et soirée au village
- 5^e jour** **Matin :**
Plantes Comestibles Et Médicinales (approche : 10 km A/R)
La forêt est, depuis toujours, dans toutes les civilisations, la pharmacopée et le grand restaurant de l'humanité. N'allez pas croire que le cortège floristique du massif des Maures en est exempt ! Venez découvrir les trésors naturels de la pharmacie de nos grands-parents et le grand achalandage de nourriture mis à notre disposition.
La forêt n'a sans doute pas livré tous ses secrets, mais ceux qui ont été trouvés méritent d'être redécouverts, car cet héritage est un savoir bien sage qui pourrait être fort utile par les temps qui courent !
OU
Le Levage du liège (approche : 10 km A/R)
Le chêne-liège est le seul arbre au monde dont on peut récolter, sans le blesser ou le tuer, cette fameuse écorce avec laquelle on fabrique les bouchons : le liège. L'activité bouchonnière était jadis importante dans les Maures, jouant un rôle certain dans l'économie locale. Accompagnés par un technicien forestier, muni de sa hache de leueur de liège, vous assisterez à une démonstration d'écorçage de liège. Vous découvrirez les facettes de son exploitation et les multiples usages de cette matière étonnante !
Déjeuner

Après-midi : Le Pont Romain (au départ du village)

Incomparable balade vers et à travers la plaine des Maures, paysage très caractéristique de vignes, pins parasols et de dalles en grès rose assez singulières (durée : environ 5 à 6 heures – parcours : 14 km – difficulté moyenne – aller/retour)

Dîner et soirée au village

6^e jour

Journée complète avec pique-nique : Ile de Port-Cros (90 km A/R)

*Départ pour le Lavandou et embarquement pour Port-Cros, la plus montagneuse des trois îles d'Hyères. En débarquant sur la plus sauvage, la plus vallonnée, la plus boisée des îles d'Hyères, le dépaysement est immédiat. **Randonnée dans l'île** : 30 km de sentiers offrent des balades balisées, d'une durée de 30 minutes à 7 heures. **Depuis 1998**, le Parc national de Port-Cros est titulaire du « Diplôme », décerné par le Conseil de l'Europe et depuis 2001 il est inscrit, seul site français à ce jour, parmi les « **aires spécialement protégés d'importance méditerranéenne** ». Espace protégé pour le bien-être de tous, sans voiture, ni vélo, où les odeurs du maquis et le chant des cigales vous enchanteront.*

Déjeuner sous forme d'un pique-nique.

Dîner et soirée au village

7^e jour

Départ après le petit déjeuner

Attention : vérifier l'amplitude de conduite avec votre transporteur.

Nous pouvons vous proposer un transport sur place pour la journée repos chauffeur - tarif sur demande.

L'accès aux sentiers dans le massif des Maures est règlementé et peut être fermé par la préfecture en fonction des risques d'incendie

Les randonnées proposées constituent des bases, elles sont adaptables sur place, en fonction de la condition physique des composantes du groupe, ainsi que des conditions climatiques et de la praticabilité des circuits au moment du séjour.

Nous prévoyons le nombre d'accompagnateur adapté à votre effectif et à la région afin d'assurer la sécurité et l'homogénéité des groupes niveaux

Inscrivez-vous dès maintenant, il n'y a que 24 places.

Date limite le : 28 Février 2018

Possibilité de règlement en 3 chèques



FICHE D'INSCRIPTION

Nom, Prénom :

Adresse:

Code postal Ville Tél

Adresse email

Nombre de personnes N° de licence :

Joindre 1 chèque du montant total ou 3 chèques du tiers à l'ordre du CODEP GV 21 :

- | | | | |
|---------------------------|--------------|------------|-------|
| • 1 ^{er} chèque | encaissement | 01/03/2018 | 160 € |
| • 2 ^{ème} chèque | encaissement | 01/04/2018 | 160 € |
| • 3 ^{ème} chèque | encaissement | 01/05/2018 | 160 € |



Renseignements : CODEP EPGV 21 - 45 rue de Longvic - 21300 CHENOVE
tél : 03 80 67 24 23 (lundi et jeudi de 14h à 17h)
Contact Responsable : Colette SILVIA par mail : colette.silvia@orange.fr