



## Séjour Côte Bleue du lundi 9 mai au jeudi 12 mai 2022

Nous vous proposons un séjour au bord de la mer du 9 au 12 mai 2022 avec la possibilité de tester la nouvelle activité qui monte « la marche aquatique ou longe côte ».

Les conditions sanitaires en vigueur sont applicables. Le pass vaccinal est à fournir.

### Hébergement en pension complète :

La Bastide de Joncas 7 Chemin du Petit Mas 13500 La Couronne – Martigues

Tél : 04 42 80 72 34 - [info@lesjoncas.com](mailto:info@lesjoncas.com)

Hébergement en chambres multiples, chambres de 3 à 6 lits avec salle de bain.

Draps et serviettes fournis.

### Programme :

#### Lundi 9 mai :

Départ de Gap à 7h30. Prévoir le pique-nique de midi.

Découverte de l'activité « longe côte » avec le club FFRando local sur la plage du Verdon à la Couronne ou visite du petit port de Carro (marché aux poissons) puis pique-nique et marche en bord de mer vers la plage de Sainte Croix sur les chemins des carrières de pierres (12 km chemin facile). Installation dans les chambres avant le repas du soir.

Les personnes qui souhaitent pratiquer la « marche aquatique » pourront louer un équipement (préciser au moment de l'inscription taille, poids, pointure pour réserver l'équipement néoprène : coût 10 à 15 €).

#### Mardi 10 mai :

9h15 - Train de la Côte Bleue depuis la gare de la Couronne jusqu'à Niolon (9h40) puis rando sur le sentier douanier pour découvrir les calanques (environ 10 km de sentier dans les rochers) jusqu'à la Redonne (gare) et retour avec le train (vers 16h30).

#### Mercredi 11 mai :

Martigues – Etang de Berre : randonnée au bord de l'étang et sur les collines dominantes. (Chemins et sentiers faciles – 16 km – D+ 300m)

Visite de Martigues la Venise Provençale

#### Jeudi 12 mai :

Départ de la Couronne vers Aix (Barrage de Bimont – St-Marc Jaumegarde) et rando vers la Sainte Victoire par le sentier Imoucha (10 km – D+ 800m).

Retour vers le Champsaur ou le Gapençais...



### Coût du séjour en pension complète (base de 15 personnes)

Carte Association groupe :	35 €/15	2,5 €
Taxe séjour :	1 €/nuit	3 €
(Nuit + repas x3) + serviettes	(25€ + 33€) x 3 + 5€	<u>179 €</u>
<b>Hébergement :</b>		<b>184,5 €</b>
Billet de train A/R		10 €

Le séjour coûtera environ 200 € sur la base de 15 personnes auxquels il faudra ajouter :

- les péages de l'autoroute 13,60 € x 2 par voiture ainsi que le carburant,
- la location de combi néoprène (10 €) et de bottines (5 €) pour l'activité longue côte.

Le séjour sera encadré par Andrée et Régine.



### Bulletin d'inscription séjour Côte Bleue du lundi 9 mai au jeudi 12 mai 2022

Nombre de participant(s) : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Prix du séjour (environ 200 €/personne)

**Acompte de 100 €/personne** à régler, par chèque libellé à l'ordre du « RCV »,  
**avant le 15 février 2022** et à adresser à :

Cathy KELLER  
Lotissement la petite Chapelle  
17 chemin du Clos de Charance  
05000 GAP

Le solde sera à régler avant le 9 avril 2022

Date : \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Signature :