

Du 7 au 13 septembre 2025

665 € par personne

### Village Vacances LES CEDRES à Grasse

34 avenue St Exupéry  
06130 GRASSE

Tel : 04.93.40.61.61

[lescedres@aec-vacances.com](mailto:lescedres@aec-vacances.com)

#### Réservation

Par courrier : AEC VACANCES

2/4 rue du Lachat - 74230 THONES

Par mail : [contact@aec-vacances.com](mailto:contact@aec-vacances.com)

Par téléphone : 04.50.02.90.74

Sur internet : [www.aec-vacances.com](http://www.aec-vacances.com)

#### Ce tarif comprend :

- La pension complète du dîner du 1er jour au petit déjeuner du dernier jour.
- Le logement en chambre standard.
- le supplément chambre individuelle pour les personnes seules.
- L'encadrement pour toutes les sorties par un accompagnateur diplômé.
- le transport pour vous rendre aux points de départ des sorties.
- Les animations soirées.

#### Ce tarif ne comprend pas :

- Les frais de dossier (15€)
- Les frais de participation à la vie associative (15€)
- La taxe de séjour (1.07€ par nuit et par personne)
- La garantie annulation (4% du montant total du séjour) vivement conseillée
- Le supplément chambre supérieure : 7 € par nuit et par personne selon disponibilités.

#### Matériel requis :

- chaussures adaptées à la pratique du trail.
- tenue de sport confortable (tissu respirant)
- sac à dos de trail 10-15l, contenant un vêtement de pluie, un téléphone portable, pique-nique et aliments énergétiques.
- Dans la voiture, change, eau, nourriture.



## Programme du séjour

**Effectif** : 8 maximum et 6 personnes minimum.

AEC Vacances se réserve le droit d'annuler ce séjour au plus tard 21 jours avant si le nombre minimum de participants n'est pas atteint. Les personnes auront alors la possibilité de reporter ou d'annuler sans frais.

### Niveau requis :

Pratique régulière du trail.

Ce stage s'adresse à des personnes qui s'entraînent 1 ou 2 fois par semaine, capables de faire une sortie de 1000m de dénivelé et de plusieurs heures, sur des terrains variés.

Le programme est donné à titre indicatif. L'ordre des excursions peut être modifié en fonction d'impératifs locaux ou des conditions météorologiques.

Possibilité de prolonger au tarif journalier de 68 € selon les disponibilités.

### SORTIES EN DEMI JOURNÉES

#### City trek à la découverte de GRASSE

Une découverte de Grasse, inédite et sportive, au travers de ruelles et de nombreux escaliers pour atteindre de jolis belvédères sur la vieille ville et évoquer l'histoire de la région et de la parfumerie.

Difficultés : des marches, des marches et encore des marches, quelques cailloux aussi !  
Dénivelé : 350m - temps de déplacement : 1h45 - distance : 7km

### SORTIES JOURNÉES

#### Les loups des Courmettes

Après 20 minutes de voiture, au bout de la route, part un joli sentier comme les anciens savaient les faire. 2 sommets panoramiques dans la journée, à travers les pâturages, et sur le territoire de chasse des loups gris.

Difficulté : terrain varié, pas mal de cailloux.  
Dénivelé : 870m - temps de déplacement : 3h30 - distance : 15km

#### Les crêtes du Cheiron

Un parcours très varié sur le sommet des Préalpes d'Azur, qui culmine à 1800m. Des vues sur la mer, d'un côté et sur les Alpes, de l'autre, des espaces très sauvages. En automne, on peut y entendre le cerf bramer.

Difficulté : quelques passages techniques dans les lapiaz, mais aussi de bons chemins et pistes.  
Dénivelé : 1100m - temps de déplacement : 4h30 - distance : 17km

#### Sur le volcan, festival de couleurs

Direction, la Côte d'Azur pour un changement total de décor : la roche rouge nous entoure, sortie des entrailles de la terre, il y a des millions d'années.

Difficulté : très caillouteux, alors on ralentit.  
Dénivelé : 780m - temps de déplacement : 4h - distance : 14km

#### Les rives de la Siagne

Changement de décor avec la traversée d'une magnifique hêtraie, pour finir sur une crête appréciée de nos amis les charognards, si utiles à l'homme.

Un parcours varié avec des pistes, des sentiers techniques, des forêts et des prairies.  
Difficulté : une montée raide, sinon, c'est plutôt roulant pour la région.  
Dénivelé : 750m - temps de déplacement : 3h30 - distance : 17km