

# SEJOUR TRAIL

Préalpes de Grasse

---

du 7 au 13 avril et du 21 au 27 septembre 2024

---



## PROGRAMME DU SEJOUR

### Sortie en demi-journée

#### **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 en journées

#### **Les loups des Courmettes**

Après 20 minutes de voiture, au bout de la route, part un joli sentier comme les anciens savaient le 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 : 15 km

#### **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 les Alpes de l'autre, des espaces très sauvages. En automne, on peut y entendre le cerf bramer.

Difficultés : quelques passages techniques dans les lapiaz, mais aussi de bons chemins et pistes.

Dénivelé : 1100m - temps de déplacement : 4h30 - distance : 17 km

#### **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 Siagnes**

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 : 17 km

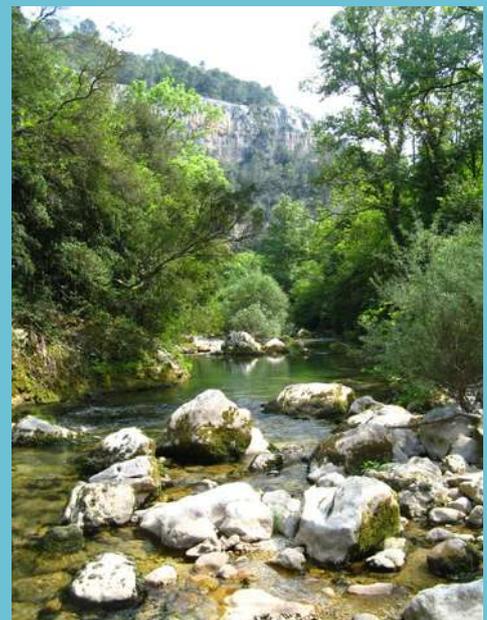
8 personnes maximum par date

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.

Type de séjour : randonnées en étoile.

Le programme est donné à titre indicatif et soumis aux impératifs locaux et à la météo.

Les départs se font à 9h avec pique-nique. En groupe, on s'adapte aux moins rapides. Pausés prévues pour récupérer, s'hydrater et se cultiver ! L'objectif est d'être de retour au village de vacances suffisamment tôt pour se reposer et profiter des installations : Dans le parc arboré et calme des Cèdres, vous serez dans un cocon pour récupérer de vos efforts : piscine et espace fitness en plein air.





## TARIF DU SEJOUR

### 562 € par personne

Supplément chambre individuelle offert.

Possibilité de prolonger au tarif journalier de la période : nous consulter pour les disponibilités.



#### Ce tarif comprend :

- la pension complète du dîner du 1er jour au petit déjeuner du dernier jour (pique nique prévu pour les randonnées journée).
- l'encadrement pour toutes les randonnées par un accompagnateur en montagne diplômé d'état.
- le transport pour vous emmener aux points de départ des randonnées.
- 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 (0.80€ par nuit et par personne)
- la garantie annulation (3% du montant total du séjour) vivement conseillée.
- Le supplément chambre supérieure 42€ par personne

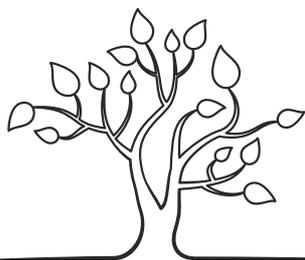
#### Matériel requis :

- Chaussures adaptées à la pratique du trail.
- Tee-shirt et pantalon ou short (tissu respirant)
- Sac à dos de trail 10-15 litres, contenant un vêtement de pluie, téléphone portable, pique-nique et aliments énergétiques.
- Dans la voiture : change, eau, nourriture.

#### 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

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 pourront alors reporter ou annuler sans frais.



Votre lieu de séjour  
**VILLAGE VACANCES LES CEDRES**

34, avenue St Exupéry  
06130 GRASSE

Tel : 04.93.40.61.61  
[lescedres@aec-vacances.com](mailto:lescedres@aec-vacances.com)

