



## PRESQU'ÎLE DE GIENS

Séjour de Marche Nordique et Longe-Côte

4 Jours / 3 nuits du 19 au 22 mai 2025

Limité à 36 participants

pratiquant régulièrement la marche nordique et/ou le longe-côte (loisir/tonic/sport)

### Programme :

#### Jour 1

Matin : Départ de Fréjus pour arriver vers 10h à la plage de l'ALMANARRE  
À l'arrivée : Longe-côte puis Pique-nique sorti du sac  
Après-midi : Marche Nordique : Route du sel 8.2km D+22m **IBP 20**  
Ou Longe-côte  
Installation au Mileade à Carqueranne vers 17h

#### Jour 2 :

Longe-côte : Matin et après- midi, séance : loisir, tonic ou sport  
Repas au Mileade

Marche nordique : Matin départ 8h30 avec pique-nique pour La Londe les Maures à 19km :  
Circuit : Dolmen du Gottobry : 13.7km D +345m **IBP 82.**

#### Jour 3

Longe-côte : Matin et après-midi, séance : loisir, tonic ou sport  
Repas au Mileade

Marche nordique : Matin départ 8h30 avec pique-nique pour Hyères à 15km :  
Circuit : Les 2<sup>e</sup> Borel 14.1 km D +366m **IBP 76**

#### Jour 4

Matin : Longe-côte pour tous  
Pique-nique (non compris)  
Après-midi : Longe-côte puis retour vers Fréjus

Les activités seront encadrées par les animateurs du REV.

RANDONNEURS DE L'EST VAROIS

Siège Social : Maison des associations 213 rue de la soleillette 83700 SAINT-RAPHAËL  
Association affiliée à la FFRP sous le n°04584 Agrément Jeunesse et sports n° 08309.ET.012  
Agrément Tourisme de la FFRP n° IM 075700382



### **Hébergement : MILEADE Village-club de CARQUEIRANNE**

A 8 km de Hyères dans la région des Iles d'or, le Village Club Miléade de Carqueiranne, dans son parc de 5 hectares, vous offre un magnifique panorama, surplombant la presqu'île de Giens.

#### **Est inclus :**

- L'hébergement en chambre double avec sanitaire complet (*lits faits et linge de toilette fourni à l'arrivée*)
- L'apéritif de bienvenue
- La pension complète (*boisson à table - vin & eau et café aux déjeuners*), du dîner du 1<sup>er</sup> jour au petit déjeuner du jour de départ
- Les animations de soirées
- L'accès à la piscine extérieure chauffée, au couloir de nage et au bain à remous.

### **Prix du séjour par personne : 270 €\***

Ce tarif comprend l'assurance groupe indissociable « Assistance Annulation et Rapatriement »

Le covoiturage (non inclus) est estimé à 25€ par personne (sur une base de 0.35€ du km et de 4 par voiture) pour l'aller-retour Fréjus-Carqueiranne.

Sur place les kilomètres parcourus pour les déplacements seront à payer au chauffeur avec lequel vous vous organiserez pour vous déplacer et viendront en supplément du coût du covoiturage annoncé ci-dessus. Attention pour que ce séjour se fasse, il faudra suffisamment de voitures pour transporter tous les participants par groupe de 4 au départ de Fréjus.

**Inscription : obligatoire par SMS** auprès de Alain Canavesio (06 85 65 76 20) afin de vérifier les disponibilités et de préciser si vous prenez votre véhicule pour covoiturer.

#### **Règlement :**

- Par 2 chèques à l'ordre du REV83 (135€ encaissé dès l'inscription + 135€ encaissé le 15/03/2025) à envoyer ou à déposer à la Maison des Associations 213 rue de la Soleillette 83700 St Raphaël une fois l'inscription validée.
- Par carte bancaire via la plate-forme de paiement HELLOASSO : une CB pour l'inscription et une autre au 15/03/2025 (voir lien sur le site du club).

**\* ATTENTION : En cas d'annulation (maladie, accident, etc.) une franchise pourra être appliquée et le montant de l'assurance annulation (10€) ne sera pas remboursé.**