GTA Handic'Alpes
contact@gtahandicalpes.fr
https://www.gtahandicalpes.fr

Grand weekend rando en Provence - Les Calanques

DESCRIPTION

7 mai 2024

Heures et lieux de rendez-vous

Départ de Vénissieux mardi 7 mai à 7h00, place Jules Grand Clément (métro ligne D – station Parilly)

Rendez-vous au camping de Ceyreste à 11h00

Activité

Mardi 07 mai

Matin : voyage et installation dans les bungalows au camping de Ceyreste

Après-midi : ballade depuis le camping vers le Grand Caunet, le cabanon du marquis et le cabanon des Gardes dominant la baie de Cassis.

Soir : repas partagé chez Jean-Marc

Mercredi 08 mai

Petit déjeuner : pris exceptionnellement dans les bungalows, pour un départ du camping vers 7h30 (pour éviter les risques d'encombrement du parking du col de Sormiou après 8h30).

Rando en boucle vers la calanque de Sormiou (possibilité de baignade).

Retour au camping en milieu d'après-midi : ballade urbaine en option, de l'ancienne gare de Ceyreste jusqu'au port de La Ciotat par la voie douce (2 heures environ). Découverte du port entièrement réaménagé

Repas du soir au restaurant LA QUINTA à Ceyreste à la carte ; nombreux choix de pizzas au feu de bois, de salades, raviolis maison, viandes ; compter 25 € environ par personne, hors boissons, desserts et café ; à régler individuellement sur place.

Jeudi 09 mai

Petit déjeuner chez Jean-Marc à Ceyreste.

Transfert en voiture vers Marseille / Montredon.

Rando en boucle dans le massif de Marseilleveyre vers la calanque de la Mounine (possibilité de baignade)

Retour au camping en fin d'après-midi

Repas du soir au restaurant LA QUINTA à Ceyreste à la carte.

Vendredi 10 mai

Petit déjeuner chez Jean-Marc à Ceyreste.

Transfert en voiture vers le col de la Gineste.

Rando en boucle au départ du col de la Gineste vers le mont Puget et le col de la Candelle.

Retour au camping en fin d'après-midi

Repas du soir au restaurant LA QUINTA à Ceyreste.

Prévoir environ 30 € par personne (hors café et boissons) / menu groupe possible : pizzas en entrée à partager + assortiment de plats maison illimité + dessert

Samedi 11 mai

Rangement des bungalows.

Petit déjeuner chez Jean-Marc à Ceyreste.

En option pour ceux qui ne sont pas pressés de rentrer :

Petite rando au départ de La Madrague de Saint Cyr vers la calanque de port d'Allon, via le chemin des vignes, en partant du collège Don Bosco.

Fin de ballade en début d'après-midi et voyage de retour.

Cotations

J1 : N1 – D1 / dénivelé + 300 m environ / 8 km environ

J2 : N1 – D2 / dénivelé + 450 m environ / 8 km environ

J3 : N1 – D2 / dénivelé + 550 m environ / 12 km environ

J4 : N1 – D2 / dénivelé + 450 m environ / 11 km environ

J5 : N1 – D1 / dénivelé + 100 m environ / 6 km environ

Équipement

- Sac à dos, bâtons, bonnes chaussures (privilégier les semelles assurant une bonne adhérence du fait de passages sur des rochers calcaires glissants), lunettes de soleil, crème solaire, en-cas énergétiques, boissons.
- 5 pique-niques pour les repas de midi.
- Plat salé ou sucré à partager pour le repas du mardi soir
- Maillot de bain et serviette
- Pour le soir : sac à viande, duvet, nécessaire de toilette.

Animateurs

- Jean-Marc / 06 23 07 91 03 (accessible par tel à partir de 18 h svp) / jm.airaudi@orange.fr
- Lucien / 06.59.25.89.10 / palombo.lulu@orange.fr

Tarif

Covoiturage : 50 € à remettre à votre chauffeur (sur la base de 4 personnes par véhicule au départ de Lyon)

Covoiturage des transferts en local : 2,50 € (sur la base de 4 personnes par véhicule ; compris dans le tarif d'inscription)

Camping (4 nuits en bungalow) : **122,50 €**

4 petit-déjeuners : 20 €

3 repas du soir au restaurant à régler individuellement sur place

==========

Bulletin d'inscription

Grand week-end en Provence – Les calanques

7-11 mai 2024

Limité à 16 participants

Tarif : **145 €** (comprenant les nuitées, les petits-déjeuners, le covoiturage en local)

Inscription sur l'espace adhérent **avant le 1er avril 2024.**

Bulletin et règlement à retourner par courrier à :

Bernard DUBOUCH

26 rue Camille Roy

69007 LYON

accompagné de votre règlement par chèque bancaire à l'ordre de **GTA Handic'Alpes**

Si vous réglez par virement, merci d’en informer Bernard par mail (dubouch.bernard@neuf.fr) en indiquant le nom du séjour et le montant

Inscrit : ..... nombre de personne(s)

Nom.....Prénom .....

Nom.....Prénom .....

Nom.....Prénom .....

Règlement par (rayer la mention inutile) :

- o Chèque bancaire
- o Virement