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

Alpes de Haute Provence - la Motte du Caire

DESCRIPTION

20 avril 2019

Heure de départ et lieu du rendez-vous de la randonnée

Départ de Vénissieux le samedi 20/04 à 7h30. Place Jules Grand Clément (métro ligne D - station Parilly)
Rendez-vous à l'entrée du village de Clamensane (parking) à 11h30

Activité

Dans un décor minéral et végétal des Hautes terres de Provence, je vous propose 3 jours en plein cœur de la nature.
Nous séjournerons à la ferme de la Bâtie qui nous ouvre ses portes pour un moment de détente. C'est une ferme équestre proche du village provençal la Motte du Caire.

Nos hébergements : 2 chambres avec murs en pierres apparentes offrent une ambiance calme et relaxante invitant au repos "soleil d'été" (4 personnes), "sous les marronniers" (5 personnes) et 1 authentique yourte mongole (5 personnes).
La 1ère soirée, j'ai opté pour la formule repas partagé, qui nous permettra de goûter les spécialités de chacun. Le repas du dimanche soir sera pris à la ferme.

Randonnées :
J1 :Aqueduc des Sagnières au départ de Clamensane : 3 h de marche - D+ 272 m
J2 :La crête du clot des Martres au départ d'Authon : 6h de marche - D+ 670 m ou Le lac des Monges au départ de Bayons : 6 h de marche D+ 600 m
J3 :Le Grand Albian au départ du gîte : 5h30 de marche D+ 550 m

Comme le lieu se prête à la détente, je me sens inspirée pour vous proposer des petites doses de qi gong selon les envies de chacun.

Cotations

J1 : Niveau 1 - Difficulté 1
J2 : Niveau 2 - Difficulté 2
J3 : Niveau 2 - Difficulté 2

Équipement

Habituel : bâtons, sac à dos, vêtements chauds, bonnes chaussures, lunettes de soleil, crème solaire, 3 pique-niques, en-cas énergétiques, boissons.
Nécessaire de toilette.

Animatrice

Jocelyne Vernay 06 60 76 71 22

Tarif

67 € comprenant 2 nuits, les petits déjeuner, le repas du dimanche soir

Covoiturage : 43 € à remettre à votre chauffeur sur la base de 4 personnes par véhicule au départ de Lyon

==========

Bulletin d'inscription Alpes de Haute Provence - la Motte du Caire
Samedi 20/04 au lundi 22/04/19
Limité à 14 participants

Tarif : **67 €** (comprenant les 2 nuits, le repas du dimanche soir et les 2 petits déjeuner)

personne végétarienne oui non

Non compris repas du samedi soir (repas partagé)

Inscription sur l'espace adhérent **avant le 10 Avril 2019.**

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 de prévenir 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 :

o Chèque bancaire o Virement

Fiche d'inscription à retourner au plus tard le 10 Avril 2019