

# SEJOUR TRAIL

Préalpes de Grasse

---

du 6 au 12 mai et du 8 au 14 octobre 2023

---



## PROGRAMME DU SEJOUR

Sorties en journées avec pique-nique :

### 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 : 800m - temps de déplacement : 3 h - distance : 13 km

### 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 : 800m - temps de déplacement : 3h30 - distance : 13 km

### Les miroirs, sur les traces des templiers

Un parcours en crête, avec vue sur la mer d'un côté et les Alpes de l'autre. Le retour, très différent, traverse d'anciens champs de culture. Ambiance sauvage !

Difficulté : c'est la plus grosse journée de la semaine, mais moins de cailloux que d'habitude !

Dénivelé : 1200m - temps de déplacement : 5h - distance : 21 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

Dénivelé : 700m - temps de déplacement : 4h - distance : 21km

### 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 : 650m - temps de déplacement : 4h - distance : 16 km

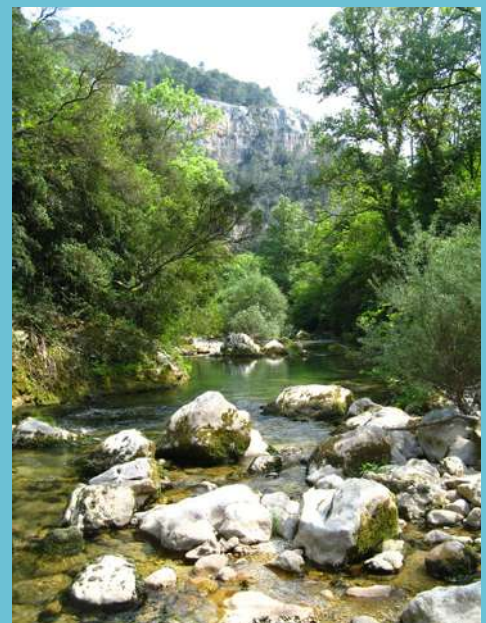
8 personnes maximum par date

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 575 € 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 :

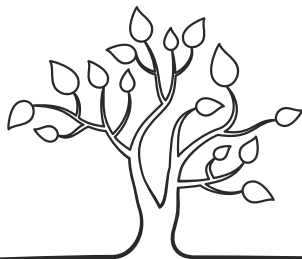
- les frais de dossier (15€)
- les frais de participation à la vie associative (15€)
- la taxe de séjour (0.80€ par nuit et par personne)
- la garantie annulation (3% du montant total du séjour) vivement conseillée.
- Le supplément chambre supérieure 42€ par personne

### 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



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)

