

La trilogie du Ventoux

(2 jours / 1 nuit)

**Ascension à pied du Géant de Provence.
Un départ dans les senteurs de thym de la garrigue pour finir dans les pierriés du sommet.**

Puis laissez vous glisser sur 1500 m de dénivelé et faites confiance à votre accompagnateur pour vous proposer un grand choix d'itinéraires adaptés à votre niveau à VTT.

Et pour finir en beauté, une randonnée aquatique, dans la fraîcheur d'une gorge profonde, sur un parcours où alternent la marche, la nage et les sauts.

INFOS PRATIQUES

Contact :

Gilles Picard
☎ : 06 11 03 14 49

Accès :

Pour se rendre à Vaison la Romaine en voiture :
Sortie autoroute A7 à.sud, suivre Vaison la Romaine.

Hébergement :

Résidence de vacances « le moulin de César »
à Vaison la Romaine

Conditions de stage :

Le tarif comprend

L'hébergement, les repas, l'encadrement, le matériel technique nécessaire à l'activité à partir de l'heure de rendez vous du premier jour sur le site jusqu'à l'heure de départ prévu du dernier jour.

Le tarif ne comprend pas

Les dépenses personnelles, les navettes entre la gare et le site.

PROGRAMME

J1

Rdv en matinée à Vaison la Romaine.
Présentation du séjour.
Pique-nique au pied du Mont Ventoux
13h00 pour l'ascension à pied jusqu'au sommet du Ventoux (1912m d'altitude). 6h de marche environ.
Repas et nuit au Mont Serein, 400m sous le sommet.

J2

9h00, descente à VTT de la face nord du Ventoux jusqu'au village de St Léger du Ventoux.
Pique-nique et randonnée aquatique dans les gorges du Toulourenc
Retour sur Vaison la Romaine en fin d'après-midi et dispersion.

Notez : Ce séjour est réalisable de juin à septembre.
Les différentes parties peuvent être effectuées séparément ou modifiées selon la saison souhaitée. Veuillez nous contacter pour plus de détails à ce sujet.

Le développé de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

PREPARATION AU SEJOUR

Niveau d'effort physique

L'organisateur du séjour sera en mesure d'adapter ce séjour au niveau de votre groupe. Une bonne condition physique est toutefois souhaitable.

Portage

Portage des affaires personnelles pour la journée ainsi que le pique-nique, de 3 à 5 kg.

Equipement personnel :

Petit sac à dos, polaire ou pull, veste coupe vent, gourde (1litre minimum), chaussures polyvalentes (marche sur sentier, en torrent et VTT), barres énergétiques.