

Toutes en ♥ dans les Alpes

Séjour 7 : De Mons à St Tropez vers la Méditerranée !

Séjour privatisé, France





7ème et dernière partie de ce grand périple exclusivement féminin avec l'association Cœur Vanessa qui part du village de Mons pour rejoindre la Méditerranée à travers les derniers reliefs alpins dont le massif de l'Esterel. Une journée de rando côtière suivie d'une traversée en bateau de la baie de St Tropez clôtureront cette belle aventure !

Dates et heures	Début du séjour : le 23/09/2025 à 18 h Fin du séjour : le 28/09/2025 à 9 h																																		
Niveau technique requis	<p>Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 3. Capable de marcher jusqu'à 4 à 6 heures sur sentier entre 500 et 700 m de dénivelé positive et environ 20 km. Cela suppose une pratique sportive d'endurance régulière (1 à 2 fois/semaine). Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Jour</th> <th>Distance (km)</th> <th>Denivelé + (m)</th> <th>Denivelé - (m)</th> <th>Temps marche (h)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td> <td>17,7</td> <td>384</td> <td>987</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>17,53</td> <td>442</td> <td>318</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>14,71</td> <td>167</td> <td>487</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>20</td> <td>50</td> <td>50</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td colspan="4">Traversée en bateau et baignade !</td> </tr> </tbody> </table> <p>Portage des bagages : marche avec sacs légers contenant nos affaires pour une journée de marche. Le véhicule de l'association cœur Vanessa transportera les bagages d'une étape à l'autre. Il pourra le cas échéant récupérer les personnes fatiguées le long de certaines étapes pour réduire la longueur des journées de marche.</p> <p>Un check-up médical est vivement recommandé avant de s'inscrire.</p>					Jour	Distance (km)	Denivelé + (m)	Denivelé - (m)	Temps marche (h)	2	17,7	384	987	5	3	17,53	442	318	5	4	14,71	167	487	5	5	20	50	50	5	6	Traversée en bateau et baignade !			
Jour	Distance (km)	Denivelé + (m)	Denivelé - (m)	Temps marche (h)																															
2	17,7	384	987	5																															
3	17,53	442	318	5																															
4	14,71	167	487	5																															
5	20	50	50	5																															
6	Traversée en bateau et baignade !																																		
Encadrement	Nom : NULLANS Marie-Paule Diplôme : BE Accompagnatrice en Montagne, professeur de yoga diplômée FFHY. Tél. mobile : 06 20 27 47 84 E-mail : map.nullans@gmail.com																																		

Taille du groupe	<p>Nombre minimum requis : 5 participantes</p> <p>Nombre maximum requis : 10 participantes</p> <p>Départ du séjour assuré si les 7 séjours prévus sur l'été 2025 avec les membres de l'association Cœur Vanessa ont leur nombre minimum de participantes.</p>
Type d'hébergement	<p>Hébergements comme indiqués dans la description de l'itinéraire :</p> <p>Jours 1 : gîte communal, en dortoir privatisé dans la mesure du possible.</p> <p>Jour 2 : gîte, en dortoir privatisé dans la mesure du possible.</p> <p>Jour 3 : bungalow en camping</p> <p>Jour 4 : hôtel**, en chambres doubles ou triples</p> <p>Jour 5 : hôtel**, en chambres doubles ou triples</p> <p>Jour 6 : hôtel**, en chambres doubles ou triples</p>
Repas	<ul style="list-style-type: none"> - Demi-pension dans les gîtes et hôtel. - Pique-nique fournis par votre accompagnatrice.
Moyens de transport	<p>Pas de transport inclus dans le séjour.</p> <p>A titre d'information, à l'initiative des bénévoles de l'association Cœur Vanessa, une voiture suivra le parcours et dans la mesure du possible, rejoindra le groupe quand c'est possible. Elle transportera bagages, vivres et pourra véhiculer les participantes fatiguées si nécessaires et si possible. Sauf changement, elle sera présente à toutes les étapes de ce séjour. Cette disposition n'est pas incluse dans le séjour.</p>
Formalités	<p><u>Formalités de police :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité <p><u>Formalités sanitaires :</u></p> <p>Afin de réaliser ce séjour dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude aux activités pratiquées pendant le séjour.</p> <p><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail <input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour

	<input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour : <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le lundi 22 septembre 2025 à 18 h à Mons (gîte communal)
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le dimanche 28 septembre 2025 à 9 h à St Tropez. Retour au point de départ possible en bus ou train (par vos propres moyens).
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 (lundi 22 septembre 2025) : Arrivée à Mons. Nous retrouvons les participantes du séjour 6 qui achèvent leur séjour. Briefing sur le déroulement de la semaine. <i>Nuit en Demi-pension dans notre gîte.</i></p> <p>Jour 2 (mardi 23 septembre 2025) : Une semaine qui commence par une descente douce pour aller traverser les gorges de la Siagne, puis nous rejoignons le village perché de St Cézaire sur Siagne, dominant les gorges. Nous les retraversons au pont des Tuves avant de remonter sur un autre beau village, celui de Montauroux. Descente vers notre camping. <i>Nuit en demi-pension en camping (bungalow), pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 3 (mercredi 24 septembre 2025) : Nous passerons une partie de la journée à longer les rives sud et ouest du lac de St Cassin, crée suite à la construction du barrage en 1966. Nous partirons ensuite dans les pinèdes de l'Esterel pour rejoindre le Planestel. <i>Nuit en Demi-pension en hôtel, pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 4 (jeudi 25 septembre 2025) : Nous nous dirigeons ce matin vers les pentes du Mont Vinaigre (ascension si le groupe est en forme), puis nous suivons en pente douce les tortueuses courbes de niveaux qu'emprunte le GR 49 avant de plonger sur St Raphaël.</p>

	<p><i>Nuit en Demi-pension en hôtel, pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 5 (vendredi 26 septembre 2025) : Rando côtière aujourd'hui qui commence par la traversée du port de Fréjus, puis la plage de St Aygulf et sa capitainerie. Suit un joli sentier côtier qui longe la côte jusqu'aux Issambres. <i>Nuit en demi-pension en hôtel, pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 6 (samedi 27 septembre 2025) : Nous prenons le bateau ce matin direction St Tropez. Journée libre et festive pour célébrer la fin de ce beau périple ! <i>Nuit en demi-pension en hôtel, pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 7 (dimanche 28 septembre 2025) : séparation vers 9 h à St Tropez.</p> <p>Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>
Prix total	975 € par personne
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'hébergement en demi-pension à partir du dîner du jour 1 au jour 7 après le petit-déjeuner, les pique-niques des jours 2 à 6, l'encadrement, la traversée en bateau des Issambres à St Tropez.
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, le transport (de personnes, de bagages...), les douches en refuges si payantes, les boissons, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
Modalités et mode de paiement / Révision prix	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
Assurances	Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage

	<p><input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance.</p> <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance, visibles en ligne sur la page des conditions des assurances.</p> <p>Aucune assurance annulation ne pourra être souscrite après votre inscription en ligne, assurez-vous d'avoir les assurances souhaitées avant de continuer votre inscription. Renseignez-vous auprès de votre carte bancaire avant inscription pour en connaître les conditions d'annulation et de rapatriement incluses. Toute déclaration d'assurance annulation devra faire l'objet de documents à fournir demandés par l'assurance, et si paiement par carte bancaire une attestation de non prise en charge par la banque.</p>
Matériel fourni	<p>Votre accompagnatrice disposera pour le groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> D'une trousse de premiers secours <input type="checkbox"/> D'une radio pour contacter les services de secours sur le réseau des Alpes françaises
Équipement personnel à prévoir	<p>Votre équipement personnel contiendra :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Un sac à dos de 30 litres minimum pour porter vos affaires pour la journée. <input type="checkbox"/> Un sac de voyage léger et le moins encombrant possible (50 l /8kg maximum pour y mettre vos affaires de rechange et du soir qui seront transportées par les bénévoles de l'association cœur Vanessa. <input type="checkbox"/> Une paire de chaussures de randonnée, avec une semelle disposant d'une bonne accroche (type Vibram). <input type="checkbox"/> Un chapeau ou casquette <input type="checkbox"/> Des lunettes de soleil (indice 3) <input type="checkbox"/> 1 T-shirt respirant (+ 1 rechange) <input type="checkbox"/> Une veste légère de type polaire <input type="checkbox"/> Une veste chaude (type petite doudoune) <input type="checkbox"/> Une veste étanche et respirante de type goretex <input type="checkbox"/> Un short <input type="checkbox"/> Un pantalon long <input type="checkbox"/> Un surpantalon étanche de type goretex <input type="checkbox"/> Des bâtons de marche télescopiques (vivement conseillés)

- Protections solaire (crème et stick)
- Une gourde ou poche à eau de 1,5 l minimum
- Votre pharmacie individuelle (voir ci-dessous) qui contiendra vos médicaments personnels, un désinfectant, des petits pansements et « double peaux » ainsi que recommandé, sous réserve de validation avec notre médecin,
- Papier toilette, briquet et petit sac plastique,
- Un couteau de poche et des couverts portables,
- Un drap-sac pour les nuits en gîte,
- Une lampe frontale,
- Trousse de toilette et serviette individuelle,
- Une couverture de survie,
- Cable pour recharger votre téléphone portable
- Compléments conseillés : une cape de pluie, des bouchons d'oreille, une paire de sandales légères pour le soir (les refuges fournissent des sabots en général, mais pas les gîtes), quelques affaires de rechange que vous pourrez déposer dans le sac qui sera transportés dans le véhicule suiveur de l'association.

Votre pharmacie individuelle contiendra :

- Vos médicaments personnels,
- Un désinfectant, des petits pansements et « double peaux »
- Sous réserve de validation avec notre médecin : des antalgiques, un anti-inflammatoire (comprimés et gel), un anti diarrhéique

Liste non exhaustive