



Fiche Technique

Cocktail d'activités dans le Verdon

Partez à l'aventure en famille pour une semaine riche en sensation !

Au programme, randonnée aquatique, cayonning, baignade, randonnée, vélo et escalade et tout ça dans les gorges du Verdon, depuis le mythique village de la Palud-sur-Verdon !

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et présentation de votre séjour

Accueil entre 16h et 19h à la Palud dans notre kiosque pour vous présenter vos activités.

Hébergement : en camping ou en hôtel suivant la formule choisie

Jour 2 : Randonnée aquatique

Le matin :

Nous débuterons cette semaine riche en activité par la découverte du couloir Samson au fond des Gorges du Verdon.

Durée de l'activité : 2h

L'après-midi :

Direction le parcours du trou du renard avec un programme de beaux rappels, traversées, pont de singe, pendule et grosse tyrolienne avec vues imprenables sur les gorges.

Durée de l'activité : 2h30

Hébergement : en camping ou en hôtel suivant la formule choisie

Jour 3 : Canyon du Bodan-Baou et après-midi libre

Départ une grosse demi-journée en initiation au canyoning. Dans un premier temps, nous serons sur une partie sèche avec rappels, cordes et désescalade. Ensuite, nous entrerons dans la partie aquatique avec sauts et toboggans.

L'après-midi sera libre.

Durée de l'activité : 4h

Hébergement : en camping ou en hôtel suivant la formule choisie

Jour 4 : Randonnée à réserve naturelle de Saint-Maurin et vélo électrique sur la route des crêtes

Randonnée encadré par un accompagnateur à la découverte de la réserve naturelle régionale de Saint-Maurin, une très belle balade en balcon des gorges avec grottes et cascades, vue sur le lac et les falaises.

Dénivelés + : 150m

Dénivelés - : 150m

Départ sur la route des crêtes en vélo à assistance électrique. Vous pourrez découvrir sur cette balade plusieurs belvédères sur la partie la plus intéressante des gorges.

Cette sortie en vélo n'est pas encadré afin que chacun puisse évoluer à son rythme.

Distance : 25km

Dénivelés + : 500m

Dénivelés - : 500m

Hébergement : en camping ou en hôtel suivant la formule choisie

Jour 5 : Canyoning de la Fermé

Journée canyoning !

Nous partions sur le canyon de la Ferné. Accès à pied au canyon en passant par des cascades asséchées et impressionnantes. Ensuite, une fois arrivé au fond du canyon nous descendrons le Verdon à la nage avec de multiples sauts.

Durée de l'activité : 2h

Dénivelés + : 280m

Dénivelés - : 280m

Hébergement : en camping ou en hôtel suivant la formule choisie

Jour 6 : Escalade et dispersion

Le matin :

Initiation ou perfectionnement à l'escalade sur une petite falaise, apprentissage de l'utilisation du matériel et technique de grimpe à 2km du village.

Dispersion en fin de matinée.

L'ensemble de ces activités restent modulables et adaptables, pour des raisons de sécurité diverses. Celles-ci seront redéfinies avec les participants, le soir de leur arrivée.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil le jour 1 à notre kiosque à la Palud entre 16h et 19h pour vous présenter votre semaine d'activité, vous expliquer le fonctionnement de chaque activité, les horaires et points de rendez-vous. Nous vous donnerons des « Road Books » avec points GPS et temps de trajet pour vous rendre au départ des activités.

DISPERSION

Le jour 6 vers midi.

NIVEAU

Tous niveaux.

Nous prendrons un soin particulier à vous proposer les parcours les plus adaptés. Il est indispensable de savoir nager pour les activités aquatiques.

HEBERGEMENT

Selon la formule choisie :

Hébergement en camping : Vous aurez un emplacement de camping avec électricité dans un vaste parc arboré dans un camping situé à 800 mètres de la Palud, vous profiterez du décor majestueux qui fait tout le charme du camping à la montagne : de beaux sommets pour décor dans l'un des plus beaux sites de la région. Le prix du séjour comprend l'emplacement de tente, l'accès au branchement électrique, l'accès pour un véhicule par famille.

Hébergement en hôtel :** Vous serez logé dans ce bel hôtel 2 étoiles à 700 mètres du village de la Palud. L'hôtel dispose d'une piscine chauffée, d'un espace vert de 4 hectares pour vous ressourcer.

Les repas :

Les repas (petit-déjeuner, pique-nique et dîner) ne sont pas inclus dans les formules pour vous laisser la possibilité soit d'être autonome soit de découvrir le large choix de restaurant autour de la Palud.

En hôtel, les petits-déjeuners sont compris dans votre formule.

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sur place sont effectués avec votre véhicule personnel.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous aurez accès à vos affaires personnels tous les jours.

GROUPE

A partir de 10 ans.

ENCADREMENT

Toutes les activités sont encadrées par des accompagnateurs, guides ou moniteurs diplômés sauf le VAE où vous ferez votre tour en libre sans encadrant.

MATERIEL FOURNI

Tout le matériel pour les activités est fourni (combinaison, baudriers, casques, chaussons d'escalade, VTT etc.), et est amené sur place par vos guides.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie
- 1 surpantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de sport ou rando légère pour les activités aquatiques (qui sera mouillée lors des activités, IMPORTANT)
- 1 paire pour les activités sèches.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Equipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.

- 1 gourde (1,5 litre minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et de réservation ,
- les frais d'inscription,
- les activités incluses dans ce séjour,
- l'encadrement par des guides de toutes les activités sauf le VAE,
- les nuits dans les hébergements,
- les petits-déjeuner en formule hôtel,
- les taxes de séjour,
- le prêt du matériel pour les activités (combinaison, baudriers, casques, chaussons d'escalade, VAE etc.), et est amené sur place par vos guides.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le transport entre les différentes activités sur place,
- les assurances,
- les boissons et repas,
- de manière générale, tout ce qui n'est pas compris dans le prix.

