



Séjour dans les alpes maritime a Theoule sur mer

Du mardi 22 avril au vendredi 25 avril 202

Prix du séjour : 215€ demi-pension et longe cote

Non compris : transport, vin, apéro, café, bateau

Hébergement : en chambre de 2 pers drap et serviette compris
Villa Ste Camille a theoule sur mer

Paiement en 3 chèques :

1 cheque le 20 février de 115€

1 cheque le 20 mars de 100€

[Le 3eme cheque se fera à la fin du séjour](#)

Nouveauté cette année vous pourrez paye par carte

bleue avec hello asso

Chèques à l'ordre du « Foyer Rural de Pelissanne-La Barben » à envoyer à l'adresse de votre guide :

Peperstraete Bertrand 19 rue Frédéric mistral 84160 Cadenet 06.86.47.41.25

Bulletin d'inscription :

Prénom :

nom :

N° de licence :

Téléphone :

Adresse mail :

Adresse :

Conditions d'inscription :

- Etre adhérent 2024/2025 aux foyers ruraux (gestion Gestanet) F.N.S.M.R,
- Etre en bonne condition physique.
- Certificat médical de l'année en cours
- **** Cout du transport : à voir en avril nous ferons du covoiturage
Le parcours vous sera communique en avril



Piscine de la villa

Vue des chambres



LE PROGRAMME :

- * **mardi** : Départ à 8H devant la salle Malacrida direction cannes pour prendre le Bateau au vieux port TJ 2H direction l'île de Ste marguerite TJ 15mn
Rando autour de l'île 2h30 facile 8km 30m deniv + pique-nique
visite du fort, musée Vauban, plages, cimetière, étang de bateguier
Retour vers 17h30 pour installation à la villa

- * **mercredi** : Départ 9h pour Mandelieu TJ 19mn départ rando 10h plage des dauphins
Rando longue cote avec équipement fourni et animateur compris
Environ 1h30 dans l'eau niveau débutant prévoir 15€
Vers midi pique-nique sur la plage
Vers 14h direction grasse pour visite de l'usine de parfum Fragonard
Grasse TJ 35mn puis retour à la villa

- * **jeudi** : Départ 8H30 pour rando le tour des suvieres
5h, 14km, 550m deniv , facile nous traverserons la réserve biologique
Le sommet de l'esterel et la maison forestière et la fontaine du mardaou
Retour a la villa

- * **vendredi** : Départ 9h de la villa pour une rando
4h, 10km, 310m deniv plage, col de theoule , ND d'Afrique pointe de l'aiguille
Grotte de Gardanne
Retour ensuite sur Pelissanne

J'espère que ce programme vous plaira
J'attends vos inscriptions merci Bertrand

Echelle comparative des valeurs IBP

| | Préparation physique | | | | |
|-----|----------------------|---------|----------|-----------|------------|
| | Très basse | Basse | Moyenne | Haute | Très haute |
| ibp | 0 - 6 | 0 - 13 | 0 - 25 | 0 - 50 | 0 - 100 |
| ibp | 7 - 13 | 14 - 25 | 26 - 50 | 51 - 100 | 101 - 200 |
| ibp | 14 - 19 | 26 - 38 | 51 - 75 | 101 - 150 | 201 - 300 |
| ibp | 20 - 25 | 39 - 50 | 76 - 100 | 151 - 200 | 301 - 400 |
| ibp | > 25 | > 50 | > 100 | > 200 | > 400 |



Pratique du longe cote



Iles Ste marguerite

lbp 22 vert mardi
53 jaune jeudi
43 bleue vendredi



