Club Inter-sports et de Haute Montagne

La Provence entre Estérel et Verdon

Séjour vélo autour d'Aups (Var)

Du 14 au 21 avril 2024

Les organisateurs :

Marie-Annick Savoyen - Tél : 06 70 06 89 28 (sms) – Courriel : masavoyen@gmail.com

Pascal Audoin - Tél : 06 27 89 94 70 (sms) – Courriel : pascal_b.audoin@laposte.net

Nombre de participants : 8

L'hébergement : Maison à 2 km d'Aups, village provençal de caractère située en pleine colline et entourée d'oliviers, sur un terrain de 1 hectare et bénéficiant d'une superbe vue sur le Massif des Maures et les Bessillons. Senteurs de la Provence, thym, romarin, lavandes…
Une grande piscine (12 X 4m) pour les plus téméraires ! et un terrain de pétanque à disposition (avis aux amateurs !
Le prix : 350 € / personne pour 7 nuits / Chambres de 2 à 3 personnes.

Le transport : T/V

- Aller 13 avril : Train intercité **de nuit** (prend les vélos sur réservation) au départ de gare d'Austerlitz, arrivée le lendemain matin en gare Les Arcs-Draguignan. NB : cette gare se trouve à 35 km du gîte d'Aups.
- Retour 21 avril : Train de jour (vélo sous housse) ou Train intercité **de nuit** (prend les vélos sur réservation) au départ de la gare Les Arcs-Draguignan arrivée le lendemain matin en gare d'Austerlitz.
- Réservations ouvertes à partir du 24 janvier.

Inscription : Envoyer un sms à Marie-Annick pour accord. Ensuite, par courrier auprès de Marie-Annick avec le bulletin d'inscription dûment rempli et votre chèque libellé au nom de Marie-Annick Savoyen.

Conditions d'annulation : Voir bulletin d'inscription ci-dessous.

Programme : Parcours à vélo en étoile à partir du lieu d'hébergement pour découvrir les villages pittoresques du Haut-Var : Aups (Ruelles médiévales, musée Simon-Segal), Sillans-la-Cascade (Château XVIIIe, cascade), Fox-Amphoux (Vieux village perché, ancienne possession des Templiers), Salernes (Capitale de la tomette provençale), Tourtour (Un village dans le ciel), Barjols (encore un village perché aux 28 fontaines et 12 lavoirs !), Villecroze, Ampus.
Plus au sud, nous pourrons aller visiter l'abbaye cistercienne du Thoronet.
Plus au nord, le lac de Sainte-Croix, Moustiers-Sainte-Marie et les gorges du Verdon (si deux véhicules disponibles !).

Niveau requis : 2 vélos / Moyen pour la distance et le rythme, mais avec du relief (dénivelés entre 500 et 800 m par jour).

Repas de midi : pique-niques.
Repas du soir : Préparés par tous et pris au gîte.

L'équipement : (liste non exhaustive)
Vélo (personnel ou de location) en bon état, éclairage, pompe, chambre à air de rechange plus kit de réparations, outil multifonctions…
Le port du casque est vivement recommandé.

Bulletin d'inscription

La Provence entre Estérel et Verdon du 14 au 21 avril 2024

Inscription après accord téléphonique. L'inscription ne sera validée qu'après réception d'un chèque de 350 € à l'ordre de Marie-Annick et du bulletin d'inscription dûment rempli.

A adresser à Marie-Annick Savoyen, 44 rue Albert Sarrault, 78000 Versailles. Merci.

Chaque participant s'occupe lui-même de son billet de train après avoir obtenu l'accord des organisateurs.

A remplir en lettres capitales (une fiche par participant)

Nom et prénom : .....

N° adhérent CIHM 2024 (**obligatoire)** .....

Adresse : .....

Code postal et ville : .....

Tél mobile : ..... Courriel : .....

Personne à contacter en cas d'accident : Nom et prénom : .....

Parenté : …… Tél : .....

J'ai un régime alimentaire particulier : OUI / NON

Je déclare être assuré (e) pour la couverture de l'activité choisie :

Assureur : ..... N°affiliation : ..... Tél urgence : .....

Une assurance facultative, couvrant les accidents corporels (assurance individuelle accident) ainsi que les frais de recherche, de secours, d'évacuation et de rapatriement est vivement conseillée.

Conditions d'annulation : Voir les clauses détaillées sur le site du CIHM

- *Si vous devez annuler votre inscription, tout désistement doit être signalé au plus tôt et par écrit à l'organisateur et fera l'objet de frais d'annulation : la retenue couvrira l'intégralité des frais engagés non récupérables avec un montant minimal forfaitaire de 15 €. Quelles que soient les modalités d'inscription, aucun report sur une autre sortie n'est possible.*
  Les inscriptions sur liste d'attente ne font l'objet d'aucun frais d'annulation, excepté cas particulier dûment précisé.

Loi Informatique et Libertés du 6 Janvier 1978 : voir notice dans la brochure du CIHM.

- ☐ *J'accepte les conditions d'inscription et de participation contenues dans la brochure et dans la fiche technique du week-end.*
- ☐ *Je suis conscient que les organisateurs CIHM ne sont ni guides, ni moniteurs professionnels et que je suis avant tout responsable de ma propre sécurité.*

Date : ..... Signature .....

Association CIHM
Site Internet : www.cihm.info – Email : association@cihm.info