

“ Les PRÉALPES d’AZUR à Vélo “ DE LA PROVENCE AU MERCANTOUR À BICYCLETTE !



Du **04 Juin** au **08 Juin 2018**

De Jouques, à Carros en passant par Moustiers Sainte Marie, SAINT ANDRÉ LeS ALPES, PUGET RoSTAND, SAINT MARTIN De VéSUbIE, ...

Magnifique randonnée Vélo d'environ 360 km traversant le Verdon, les PréAlpes d'Azur, vallée de la Vésubie. Territoire de moyennes montagnes, composé de plateaux karstiques, de gorges, de forêts et de vallées fertiles. Il y règne une culture rurale, autour de villages vivants et conviviaux, qui présentent la particularité d'être situés en hauteur, notamment sur des promontoires naturels. Depuis 2012, ce territoire est protégé et valorisé avec la création du Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur.

Bonne condition physique, bonne humeur, bon vélo et plaisir de rejoindre ce chouette groupe des Foyers Ruraux à Vélo, seront le meilleur carburant pour profiter au mieux de ce cru 2018.

Bienvenue aux nouveaux et aux amateurs de Vélos à Assistance électrique. Vive le progrès pour les mollets dans cette région en relief :-)

TARIF adhérent Foyers Ruraux : individuel : **400 €/pers** - Couple : **780 €/couple**
Paiement échelonné possible.

CE TARIF CoMPrE ND :

Transport en minibus & Remorque Vélo - Repas & Hébergement et l'équipe d'encadrement.

à VOTRE CHARGE : Vos achats personnels et vos boissons.



INSCRIPTION - “ PRÉALPES d’AZUR & Mercantour à Vélo “

Bulletin d'inscription + règlement à renvoyer à
Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 13
BP 20017 - 13350 CHARLEVAL



Nom - Prénom

Adresse

Téléphone Courriel@.....

Âge Adhérent au Foyer Rural de

N° de carte d'adhérent (2017/2018)

Je m'inscris au séjour “Les PréAlpes d'Azur à Vélo”

Pour valider mon inscription, je joins à ce bulletin le règlement à l'ordre du : CDSMR 13

- 1 chèque de 400 € inscription individuelle - ou 780 € pour inscription couple
 ou 4 chèques de 100 € inscription individuelle - ou 4 chèques de 195 € pour inscription couple
(Précisez la date d'encaissement souhaitée au dos de vos chèques).

Date et Signature

Pour tout désistement survenant, sera retenu :

- Au cours du mois précédent le départ, un forfait de 70 € sera retenu.
- Dans les 7 jours précédant le départ, un forfait de 100 € sera retenu.

Le mouvement des FOYERS RURAUX 13, présente



PRÉALPES d’AZUR & MERCANTOUR à vélo



DU **04 JUIN** AU **08 JUIN 2018**



Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 13
4, Cours de la République - 13350 CHARLEVAL -
Tél : 04 42 28 50 18 - Courriel : foyersruraux13@gmail.com

Le mouvement des Foyers Ruraux des Bouches-du-Rhône contribue tout au long de l'année à l'animation et au développement culturel, social et sportif du milieu rural et bénéficie d'agrèments ministériels : Jeunesse et Education Populaire - Formation Professionnelle - Jeunesse et Sports.

"PRÉALPES d'AZUR & MERCANTOUR à Vélo"



"PRÉALPES d'AZUR & MERCANTOUR à Vélo"

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Être en bonne condition physique et reprendre le vélo avant Juin ;-)
Être adhérent au mouvement des Foyers Ruraux (Carte g estaffil) (*)

(*) Découvrez votre foyer Rural sur www.foyersruraux13.org

Hébergement - REPAS

Demi-Pension en hôtel (chambres de 2 et 3 pers).
Pique-nique les midis sur le parcours.

MATÉRIEL

Chacun apporte son **vélo** en bon état et son matériel de réparation.
Parcours roulant mais du relief, plutôt **vélo** de route ou VTC ou VAe
Matériel organisateur : Remorque à Vélo + 2 Minibus 9 places.

AVERTISSEMENT

Pour que ce séjour soit un plaisir pour vous et partagé par tous, nous conseillons vivement pour les moins entraînés de découvrir les joies du très pertinent **Vélo à Assistance électrique** ;-)

Peut être le bon moment pour vous d'essayer ! Location à la semaine très accessible sur Aix en Provence, par exemple, chez **CycloPlanet**
<http://www.cycloplanet.com/>



Programme Prévisionnel

LuNDI 04 JuIN 2018

RDV à partir de 8h30 à **Charleval** sur la place du marché.

éTAPe 1 - De Jouques à Moustiers Sainte Marie
Via Rians - La Verdrière - Montmeyan - Ste Croix du Verdon
environ 76 km. Dénivelé + environ 1170 m
installation et dîner à l'hôtel à **Moustiers STE MARIE (04)**



MARDI 05 JuIN 2018

éTAPe 2 - De Moustiers à Saint André Les Alpes
Via La Palud sur Verdon - Rougnon - Castellane - St Julien du Verdon
environ 64 km. Dénivelé + environ 1290 m
installation et dîner à l'hôtel à **St André LES ALPES (04)**



MERCREDI 06 JuIN 2018

éTAPe 3 - De Saint André Les Alpes à PugET RoSTAND
Via Vergons - St Benoit - Daluis - Guillaume - Daluis - St Léger - La Croix
Sur Roudoule
environ 86 km. Dénivelé + environ 1520 m
installation et dîner à l'hôtel à **PugET ROSTAND (06)**

JeUDI 07 JuIN 2018

éTAPe 4 - De PugET RoSTAND à SAINT MARTIN De VéSuBie
Via Rigaud - Beuil - Roubion - St Sauveur sur Tinée - Rimplas
environ 87 km. Dénivelé + environ 2830 m
La 2ème partie de cette étape pourra être raccourcie pour ceux qui le souhaiterons ;-)
installation et dîner à l'hôtel à **SAINT MARTIN DE Vesubie (06)**



VeNDREDI 08 JuIN 2018

éTAPe 5 - De SAINT MARTIN De VéSuBie à CARROS
Via Venanson - La Bollène/Vesubie - Lantosque - Duranus - St Martin/Var
environ 46 km. Dénivelé + environ 480 m
Pique-Nique à Carros (06)
Départ en minibus pour retour sur Charleval, arrivée vers 19h.

