



Grimpe en Provence

Je réserve

Grimpe en Provence

Du **vendredi 29/10** soir, au **mardi 02/11** après-midi.

Les Baronnies, cap sur la Drôme.

Les Baronnies, une région encore mal connue pour ses falaises, bien qu'offrant certains hauts-lieux de la grimpe en France : Saint Léger du Ventoux avec quelques unes des voies les plus dures de France notamment, mais aussi la splendide lame rocheuse du Rocher Saint Julien, lieu emblématique de la grande voie, surplombant la jolie et pittoresque bourgade de Buis les Baronnies.

Et puis bien sûr un climat agréable une grande partie de l'année, des paysages variés et cerise sur le gâteau, ses vins fameux pour leur force et leur caractère...

Ce sont toutes ces qualités qui nous ont donné envie de vous faire découvrir le potentiel du coin. Au programme, un hébergement unique à la vue imprenable, un encadrant aussi attentionné qu'enthousiaste... Préparez vous à prendre de la hauteur dans tous les sens du terme !



Lieu de prise en charge

Rendez-vous dans la gare d'Avignon
TGV à 18h .

Au programme

3 jours de grimpe et 1 journée de
découverte de la région, ses olives
et ses vins !



Le chill

Nous avons sélectionné pour vous
un logement d'exception, niché
dans un vignoble, dans un cadre à
couper le souffle.

Cerise sur le gâteau : la piscine
qui, si elle n'est pas chauffée, vous
attend pour vous détendre en fin de
journée.

Focus sur un de vos encadrants.

Adrien, 34 ans, moniteur d'escalade et de canyon
depuis bientôt 10 ans, je pratique, encadre et grimpe
entre les Calanques, les Alpilles, le Luberon et le
Massif de Bavella en Corse l'été. Inutile de préciser
que l'escalade est une passion pour moi !

Je pratique, encadre ou équipe environ 300 jours
par an. Je fais ce métier car j'aime transmettre.

Ayant travaillé 2 ans comme AMM en Islande,
l'aspect social du métier de moniteur m'enchanté
tout autant que l'acte de pulvériser des réglottes ou
concasser du bi-doigt.



Le matériel

Mis à disposition, sauf vos chaussons perso évidemment. Si vous avez votre propre baudrier et votre système d'assurage, prenez les.



Le niveau

Ce séjour s'adresse à tout le monde, des falaisistes novices aux plus aguerris. Adrien et Nicolas sauront trouver les voies qui vous conviendront en fonction de votre niveau de pratique pour 3 journées bien remplies.

Pour la grande voie, avoir déjà grimpé en falaise est conseillé pour être à l'aise sur ce séjour.

La Cantine arkose

L'intendance

L'esprit de La Cantine Arkose vous accompagnera durant ces 4 jours.

• Petits-déjeuners

Ingrédients frais et bio privilégiant les produits locaux. Beurre, confitures, miel, pâte à tartiner, beurre, jus de pommes, café, thé. Pain de conservation bio, élaboré à base de farines paysannes et levain naturel du Lubéron.

• Dîners

Préparés par Jocelyn, chef cuisinier professionnel à domicile. Ses plats gourmands, bons et beaux vous seront servis au gîte selon un protocole Covid-compliant.

• Au menu

Panacotta de romarin, gardianne de taureau et riz camarguais, aioli, petit épeautre du Ventoux, fromages de la Drôme, taboulé, etc...

Approvisionnement chez les producteurs de la région, direct producteur pour la viande et au Grau du Roi pour les poissons. Produits de saison et circuits courts.

• Déjeuner et en-cas

Au choix, vous pouvez apporter vos propres provisions. Sinon moyennant un petit supplément nous nous occupons de tout !

Le programme détaillé

Vendredi 29 Octobre :

- Rendez-vous devant la gare d'Avignon TGV à 18h. (attention à ne pas confondre avec la gare d'Avignon centre).
- Prise en charge des véhicules de location et route vers la villa.
- Installation, dîner et nuit.

Samedi 30 Octobre :

- Petit-déjeuner.
- Journée en falaise consacrée à la grimpe sur 1 longueur avec l'apprentissage des techniques de sécurité, manip de cordes et test à vide.
- Dîner et nuit au gîte.

Dimanche 31 Octobre :

- Petit-déjeuner.
- Selon votre choix, soit journée escalade en falaise « classique », ou révision des manips de cordes et mise en application sur une première grande voie ou plusieurs selon le timing.
- Dîner et nuit au gîte.

Lundi 01 Novembre :

- Petit-déjeuner.
- Journée escalade consacrée à la grimpe en grande voie ou en simple longueur.
- Dîner et nuit au gîte.

Mardi 02 Novembre :

- Petit-déjeuner.
- Restitution de la villa.
- Découverte de cette région réputée pour ses vins et son huile d'olive.
Dégustation de vins bio du domaine Vallot-Le Coriançon viticulteurs depuis 5 générations. Visite d'un moulin à huile où vous pourrez en apprendre plus sur la culture de l'olive et ses multiples utilisations.
- Trajet retour vers Avignon à travers vignes et montagnes.
- Balade pédestre dans le centre-ville. Déjeuner libre.
- Retour la gare d'Avignon TGV vers 16h30.
- Fin des prestations.



Tarif par personne : 560€

Ce prix comprend :

- Les transferts gare/villa aller retour.
- L'hébergement en location saisonnière pendant 4 nuits.
- 4 petits-déjeuners et 4 dîners.
- L'encadrement escalade pendant 3 jours par deux professionnels diplômés. (1 encadrant pour max 5 stagiaires pour la Grande Voie)
- Les excursions mentionnées au programme le dernier jour.
- La taxe de séjour.
- Le matériel d'escalade (sauf chaussons personnels)
- L'assistance de notre correspondant en cas de besoin.

Ce prix ne comprend pas :

- Votre transport jusqu'à la gare d'Avignon TGV.
- Les déjeuners et boissons.
- Les dépenses personnelles.
- Les assurances annulation ou multirisques (à souscrire en option).
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « ce prix comprend ».

Bon à savoir

- Hébergement : Il s'agit d'une villa avec plusieurs chambres. Elles sont toutes différentes. Certaines sont avec un seul lit, d'autres avec plusieurs couchages.
- Couchage : L'attribution des lits se fera de manière aléatoire quelques jours avant votre arrivée. Vous souhaitez une chambre seule ? Pensez à souscrire l'option « chambre double à usage individuelle » (nombre limité).
- Le linge de lit et le linge de toilette sont fournis.
- Restauration : produits du petit-déjeuner mis à disposition. Dîners livrés chaque soir.
- Boissons : une sélection régionale et/ou artisanale de vins rouges/blancs/rosés et de bières sera disponible avec supplément au gîte.

Formalités :

- Carte nationale d'identité en cours de validité ou passeport en cours de validité.
- Test COVID obligatoire à faire 48h avant la date de début du stage. Résultat négatif requis pour pouvoir participer au stage.

Suppléments :

- « Pique-nique » :
(+30€ par personne pour 3 pique-niques)
- « Chambre double pour usage individuelle » :
(+80€ pour le séjour)
- Assurance annulation avant départ :
(+ 28€ par personne)
- Assurance multirisques avec extension COVID :
(+48€ par personne)

Je réserve

Attention : le choix de la thématique «grande voie» ou «couenne» est valable pour l'intégralité du séjour, il n'est pas possible de passer de la couenne à la grande voie en cours de séjour (nombre limite de stagiaires par encadrant)