

## SEJOUR ROQUEBRUNE - QUELQUES INFOS !

➤ **Adresse :**

Vacancier, Chemin de la Valette - 83520 Roquebrune sur Argens T°04 94 19 78 00

➤ **Arrivée :**

L'accueil au club est prévu le samedi 29 mars à partir de 16 heures. Je me chargerai personnellement d'aller chercher Brigitte et Alain à la gare de Saint-Raphaël.

➤ **Déjeuner :**

La plupart des randonnées étant prévues sur la journée le repas du midi se fera par panier repas. Selon les informations qui m'ont été fournies par la Direction du Club un buffet sera mis à notre disposition le matin au petit déjeuner et chacun se préparera son propre panier. En principe des boîtes seront mises à notre disposition mais je vous recommande de prévoir malgré tout des récipients étanches, genre «Tupperware». Pensez aussi aux couverts et au «thermos».

➤ **Randonnées :**

Les chemins de l'Estérel sont souvent très «caillouteux», aussi est-il nécessaire de prévoir de bonnes chaussures, et pour soulager un peu vos articulations des bâtons peuvent aussi se révéler fort utiles.

En avril le soleil peut commencer à «taper» fort ! Donc pour les peaux sensibles penser aux crèmes solaires. Casquettes, chapeaux et lunettes de soleil doivent également faire partis de votre «paquetage !

Il me reste encore un parcours à définir. Je pense qu'il devrait se situer dans les gorges du Verdon où j'ai deux possibilités, le sentier du pêcheur et le sentier Martel. Ce dernier comportant des passages en tunnel il est INDISPENSABLE de se munir d'une lampe torche et d'un vêtement chaud.

➤ **Détente :**

Le club comporte une piscine extérieure chauffée. Malheureusement elle n'est en principe ouverte qu'à partir du 5 avril. Toutefois, la Direction du Club m'a fait savoir que si elle était prête avant cette date nous pourrions l'utiliser. Donc, à tout hasard pensez à mettre un maillot de bain dans votre valise.

D'autres activités sont possibles, elles sont listées sur la plaquette que je vous ai remis lors de la réunion d'information.

➤ **Départ :**

Les chambres devront être libérées le samedi 5 avril pour 9h30.

*Pour me joindre : Du 17 au 21 mars T° 02 48 72 10 62 et ensuite 06 62 41 97 26*