

Séjour entre terre et mer Découverte de la presqu'île du Cotentin en VTT

Du lundi 22 au
vendredi 26 avril 2019
dans le Cotentin

> 4 jours d'activités
> 4 nuits dans un
ancien sémaphore
en bord de mer
> Itinéraires tous
niveaux

à partir de
225 €*



Programme du séjour *

Faites une pause et venez profitez de l'air marin et du soleil normand. Découvrez la presqu'île du cotentin par la pratique du VTT, entre plage de sable et petits hameaux de caractère, bocage, dunes et vallées, partez pour une balade aux multiples paysages.

J-1 - Lundi : Arrivé au gîte

RDV au gîte du sémaphore de Flamanville, arrivée possible dès 12h.

Pour ceux qui le souhaitent un itinéraire après-midi en liberté vous sera proposé.

A partir de 18h, vérification du matériel puis apéritif/repas de bienvenue et présentation du séjour.

J-2 - Mardi:

Il vous est proposé un itinéraire VTT initiation et un itinéraire VTT confirmé.

J-3 - Mercredi :

Il vous est proposé un itinéraire VTT initiation et un itinéraire VTT confirmé.

J-4 - Jeudi : Il vous est proposé un itinéraire VTT initiation et un itinéraire VTT confirmé

J-5 Vendredi : Matinée VTT puis départ en début d'après-midi.

Chaque jours un atelier :

- Perfectionnement technique
- Entretien du matériel

* Programme indicatif pouvant être adapté en fonction des conditions météorologiques, du niveau du groupe et de son état de fatigue afin d'assurer sécurité et plaisir pour tous...

Accueil

Rendez-vous le lundi 22 mai au gîte Le Sémaphore (1 Chasse de la Houe, 50340 Flamanville) Pot d'accueil autour d'un repas partagé à 19H.

Possibilité d'arriver sur place à partir de midi.

Vous pourrez profiter d'un parcours en autonomie de 1h30.

Hébergement

Vous serez logé 4 nuits* dans un gîte atypique qui est un ancien sémaphore avec une vue sur la mer. Par beau temps vous pourrez même observer les îles Anglo-Normandes.

*du lundi soir au vendredi matin

Restauration

Le dîner et le petit déjeuner sont pris sur le lieu d'hébergement, cuisine du terroir au rendez-vous. Pensez à nous faire part de vos régimes spécifiques.

Les pique-niques de midi sont préparés à chaque début de journée. Les collations additionnelles sont à la charge du client.

Le prix

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète
- L'encadrement sur les activités
- Les transferts en minibus pour les circuits le nécessitant

Le prix ne comprend pas :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'équipement individuel
- Les assurances individuelles accidents
- L'adhésion annuelle à l'association (5€)
- Les boissons, vins à table et dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

Caractéristiques des circuits

Plusieurs types de circuits vous sont proposés, du débutant au sportif. Les itinéraires varient de 20 à 45 km et n'excèdent pas 700 m de dénivelé.

Partez avec nous sur les pistes du Cotentin, nous vous ferons découvrir un terroir riche situé entre la terre et la mer,

Avec au programme des visites gastronomiques (cidreries, fermes) et culturelles/historiques (châteaux, manoir, églises, vestige de la seconde guerre mondiale).

Equipement individuel à prévoir

- Un VTT
- Un casque
- Petit sac de 15 L
- Short de sport/ Collant de VTT
- Coupe vent/pluie, respirant
- Lunettes de soleil
- 2 paires de chaussures de sport
- 1 gourde de 1L
- Polaire
- Gants
- 2 chambres à air adapté à son vélo

Matériel fourni

- Le matériel de réparation de secours pour vos VTT

Formalités

Durant votre séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité ou passeport en cours de validité, de votre carte vitale et de vos assurances : Responsabilité Civile, Individuelle Accident et Assistance Secours. Ces deux dernières assurances peuvent vous être proposées par votre association Full Outdoor, n'hésitez pas à nous contacter avant le départ.