

# Séjours du Printemps 2025

## BONNE AUTONOMIE

Libellé - Lieu	Page	Dates	Prix
Allez l'OM !	11	Du 19/04 au 22/04	520 €
St Tropez et l'île de Porquerolles	12	Du 08/05 au 11/05	520 €

## JEUNES ADULTES - AUTONOMIE RELATIVE

Libellé - Lieu	Page	Dates	Prix
Le Village ALTER ET GO!	13	Du 19/04 au 22/04	520 €
Le Quercy en Fête !	14	Du 24/04 au 27/04	520 €
Les trésors de la Costa Brava	15	Du 24/04 au 27/04	520 €

## ADULTES +40 ANS - AUTONOMIE RELATIVE

Libellé - Lieu	Page	Dates	Prix
Cirque dans le Tarn	16	Du 12/04 au 15/04	520 €
Le Village Alter Et GO !	17	Du 12/04 au 15/04	520 €
Temps des Fleurs et Costa Brava	18	Du 08/05 au 11/05	520 €

# Allez l'OM !



## Lieu du séjour : Marseille

Grâce à son histoire, sa situation géographique et son climat, Marseille a plus d'une merveille à vous faire partager. Nous vous proposons une escapade aux abords de la cité phocéenne, avec le match de l'Olympique de Marseille contre Montpellier et une journée dans les calanques !.

## Hébergement : Mobil-Homes en gestion libre en Camping 3\*

Situé aux portes de Marseille, le camping est niché au pied du massif du Garlaban dans une pinède de 7 hectares. Le groupe sera hébergé dans 2 mobil-homes en bois de 32m2 composés chacun de 3 chambres. Sur place vous aurez accès aux terrains de sports et tables de ping-pong.

## Programme du séjour

### ✓ Samedi 19/04/25 :

- Prise en charge des vacanciers dans la matinée
- Arrivée au camping dans l'après midi
- Découverte du camping et ses alentours

### ✓ Dimanche 20/04/25 : Journée à Marseille

- Départ pour Marseille dans la matinée
- Croisière dans la Baie de Marseille au Château d'If
- Pique-nique au parc du Prado
- Match de football OM-Montpellier au stade Vélodrome

### ✓ Lundi 21/04/25 : Journée dans le parc National des Calanques

- Départ pour Cassis
- Balade dans le Parc aménagé du Mugel
- Découverte de La Ciotat

### ✓ Mardi 22/04/25 :

- Départ du Camping à 10h
- Découverte des Beaux-de-Provence: visite et pique-nique
- Retour en fin de journée

- ◆ Age : + 18 ans
- ◆ Groupe :
  - 7 participants
  - 2 accompagnateurs
- ◆ Autonomie : Bonne
- ◆ Rythme : Dynamique
- ◆ Transport :
  - 1 minibus 9 places
- ◆ Particularités :
  - Accueil de couples possibles
  - Hébergement en mobil-homes



DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
19/04/25 au 22/04/25	4 jours / 3 nuits	520 €	15 €	Montpellier, Beziers, Narbonne, Perpignan, Carcassonne, Toulouse, Castelnaudary, Nîmes

\* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

# Saint Tropez et l'île de Porquerolles

- ◆ Age : + 18 ans
- ◆ Groupe :
  - 7 participants
  - 2 accompagnateurs
- ◆ Autonomie : Bonne
- ◆ Rythme : Détente
- ◆ Transport :
  - 1 minibus 9 places
- ◆ Particularités :
  - Accueil de couples possible
  - Hébergement en mobil-homes



## Lieu du séjour : La Londe-les-Maures

Situé entre Toulon et Saint-Tropez, La Londe-les-Maures reste naturelle et préservée grâce à son Parc National, ses îles d'Or, la baie d'Hyères et les plus belles plages du Var ! Venez profiter de ce cadre idyllique en dehors de l'affluence estivale !

## Hébergement : Mobil-Homes dans un camping 4\*

Au cœur d'un camping familial 4 étoiles, le groupe sera réparti dans 2 mobil-homes tout confort composés de 3 chambres chacun. Le groupe pourra aussi profiter d'un grand espace aquatique chauffé composé de 4 piscines et d'un espace jacuzzi !

## Programme du séjour

### ✓ Jeudi 08/05/25 :

- Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour
- Installation et découverte du camping et de ses équipements

### ✓ Vendredi 09/05/25 :

- Découverte de Port-Grimaud, «la Venise provençale»
- Visite de Saint Tropez: son port, ses ruelles privées et ses façades colorées

### ✓ Samedi 10/05/25 :

- Journée sur l'île de Porquerolles en navette maritime: ses plages paradisiaques, ses sentiers, le fort de Sainte Agathe, la fondation Camignac, le moulin du bonheur,...
- Balade au sein des Pesquiers sur la Presqu'île de Giens

### ✓ Dimanche 11/05/25 :

- Départ du Camping a 10h
- Découverte des Beaux-de-Provence: visite et pique-nique
- Retour en fin de journée



\* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
08/05/25 au 11/05/25	4 jours / 3 nuits	520 €	15 €	Montpellier, Beziers, Narbonne, Perpignan, Carcassonne, Toulouse, Castelnaudary, Nîmes

# Le Village ALTER ET GO !



## Lieu du séjour : Marquixanes, Conflent (66)

Lieu naturel d'exception situé entre la plaine du Roussillon et les Pyrénées, vous séjournerez au pied du massif du Canigou, classé Grand Site de France à seulement 30 minutes de Perpignan. Le site est propice aux activités de pleine nature et de bien-être dans un environnement calme et verdoyant.

## Hébergement : Gîte de plain pied tout confort en gestion libre

Au sein du village de gîtes accessible à tous de l'association, le groupe sera hébergé dans un grand gîte de plain pied de 240 m<sup>2</sup> composé de 6 chambres, de 5 salles d'eau, dont 3 privatives et d'un lieu de vie de 105 m<sup>2</sup>. Depuis la terrasse exposée plein sud vous pourrez contempler le panorama exceptionnel sur le Canigou !

## Programme du séjour

✓ **Premier jour** : Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour

### Activités possibles durant le séjour\* :

**Sur place** : pétanque, ping-pong, baignade et animations

### A proximité :

- Massage sur place ou voyage sonore assuré par Monique du « Rêve du Phénix »
- Bains d'eaux chaudes de St Thomas Les Bains
- Cité Médiévale de Villefranche de Conflent
- Balade à Eus, un des « Plus Beaux Villages de France »
- Visite interactive et ludique des caves Byrrh à Thuir
- Balade aux orgues d'Ille-sur-Têt

✓ **Dernier jour** : Retour en fin de journée

- ◆ **Age** : 18-40 ans
- ◆ **Groupe** :
  - 10 participants
  - 3 accompagnateurs
- ◆ **Autonomie** : Relative
- ◆ **Rythme** : Détente
- ◆ **Transport** :
  - 1 minibus 9 places
  - 1 véhicule 5 places
- ◆ **Particularités** :
  - Accueil de 3 couples possible
  - Possibilité d'une chambre individuelle



DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
19/04/25 au 22/04/25	4 jours / 3 nuits	520 €	15 €	Perpignan, Narbonne, Béziers, Montpellier, Carcassonne, Castelnaudary, Toulouse

\* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

- ◆ **Age** : 18-40 ans
- ◆ **Groupe** :
  - 10 participants
  - 3 accompagnateurs
- ◆ **Autonomie** : Relative
- ◆ **Rythme** : Dynamique
- ◆ **Transport** :
  - 1 minibus 9 places
  - 1 véhicule 5 places
- ◆ **Particularités** :
  - Accueil de couples possible

# Le Quercy en Fête !



## Lieu du séjour : Marcilhac-sur-Célé (46)

Au cœur du Parc Naturel Régional des Causses du Quercy, vous tomberez sous le charme de ce village avec ses maisons à colombage et ses ruelles médiévales. Nous vous proposons de partir à la découverte du Quercy à l'occasion du fameux Bal Trad de Cajarc !

## Hébergement : Gîte tout confort en gestion libre

Récemment rénové, ce gîte dispose de 6 belles chambres : 2 chambres au rez-de-chaussée avec leur salle de bain privative et 4 chambres à l'étage avec 3 douches supplémentaires. L'ensemble du rez-de-chaussée est accessible : salle à manger, cuisine ouverte et équipée, coin détente et 2 salles d'activités.

## Programme du séjour

### ✓ Jeudi 24/04/25 :

- Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour
- Installation et découverte du village de Marcilhac-sur-Célé

### ✓ Vendredi 25/04/25 :

- Découverte du magnifique village médiéval de Saint Cirq Lapopie, élu «Village préféré des français»
- Soirée festive à Cajarc:
  - Repas en musique
  - Concert des groupes «la Grande Marmite» et «Mange Bal»: quand les danses folkloriques se mêlent à l'électro pour créer une expérience sensorielle à couper le souffle

### ✓ Samedi 26/04/25 :

- Grasse matinée au gîte: jeux en bois et jeux de société, ping-pong, baby-foot
- Parc animalier de Gramat: plus de 1000 animaux sauvages et domestiques de 150 espèces différentes (loups, ours, lynx, bisons,...)
- Ferme de la Vigne Haute à Reihac: visite de la chèvrerie, traite des chèvres à 18h et dégustation de fromages

### ✓ Dimanche 27/04/25 :

- Départ du Gîte à 10h
- Découverte de Cahors et pique-nique au bord du Lot
- Retour en fin de journée



\* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
24/04/25 au 27/04/25	4 jours / 3 nuits	520 €	15 €	Montpellier, Beziers, Narbonne, Perpignan, Carcassonne, Toulouse, Castelnaudary

# Les trésors de la Costa Brava



## Lieu du séjour : Pals, Costa Brava (Espagne)

Situé à 15 minutes de Begur et de Palafrugell, Pals est considéré comme l'un des plus beaux villages de la Costa Brava : il conserve son esprit médiéval et dispose également de magnifiques plages et criques.

## Hébergement : Mobil-homes dans un Camping 4\*

A 5 minutes de la plage de Pals, le groupe sera hébergé dans 2 mobil-homes de 32 m<sup>2</sup>, composés chacun de 3 chambres. Le camping propose de nombreuses activités dont un bowling, des tables de ping-pong, des terrains de jeux (basket, football, pétanque, volley), une piscine et un minigolf.

## Programme du séjour

### ✓ Jeudi 24/04/25 :

- Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour
- Installation et découverte du camping et de ses activités
- Soirée Bowling au camping

### ✓ Vendredi 25/04/25 :

- 11h30: Balade en Bateau de l'Estartit aux îles Medes: découvrez la beauté de la vie sous-marine à bord du Nautilus
- Pique-nique sur la plage de l'Estartit
- Découverte du village médiéval de Peratallada

### ✓ Samedi 26/04/25 :

- Le «Far de Sant Sebastia» et sa vue panoramique
- Le jardin Botanique de Cap Roig
- Soirée festive au camping

### ✓ Dimanche 27/04/25 :

- Départ du camping en fin de matinée
- Découverte du village médiéval de Pals
- Retour en fin de journée



DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
24/04/25 au 27/04/25	4 jours / 3 nuits	520 €	15 €	Montpellier, Beziers, Narbonne, Perpignan, Carcassonne, Toulouse, Castelnaudary

\* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

# Cirque dans le Tarn

- ◆ **Age :** + 40 ans
- ◆ **Groupe :**
  - 10 participants
  - 3 accompagnateurs
- ◆ **Autonomie :** Relative
- ◆ **Rythme :** Dynamique
- ◆ **Transport :**
  - 1 minibus 9 places
  - 1 véhicule 5 places
- ◆ **Particularités :**
  - Accueil de couples possible



## Lieu du séjour : Grazac (81)

Entre Montauban et Albi, le Tarn bénéficie d'un patrimoine unique à l'histoire riche et aux paysages incomparables. C'est dans un environnement calme et reposant, que nous vous proposons de passer quelques jours entre découverte du terroir, rencontres d'animaux et spectacle de cirque acrobatique.

## Hébergement : Cîte de France 3 épis en gestion libre

Le groupe sera hébergé dans un grand gîte avec une jolie vue sur la campagne et la chaîne des Pyrénées. Le rez-de-chaussée est composé d'un salon, cuisine, 3 chambres et 2 salles d'eau. A l'étage vous trouverez 1 chambre et 1 dortoir avec chacun sa salle d'eau privative. A l'extérieur, le groupe pourra profiter d'une cuisine d'été avec barbecue et d'un boulodrome couvert de 180m2.

## Programme du séjour

### ✓ Samedi 12/04/25 :

- Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour
- Installation et découverte du village de Rabastens

### ✓ Dimanche 13/04/25 :

- Découverte de Montauban et son jardin des plantes
- Spectacle à 16h du cirque «Nuye» élu meilleur spectacle de cirque de Catalogne en 2022: six acrobates interprètent une pièce exceptionnelle du cirque chorégraphié

### ✓ Lundi 14/04/25 :

- Détente au gîte avec ses nombreuses activités possibles: jacuzzi, boulodrome, salles de jeux avec billard, baby foot et puissance 4 géant, balançoires
- Après-midi récréative à la Ferme de Martine: visite de la ferme et rencontre avec les animaux

### ✓ Mardi 15/04/25 :

- Départ du gîte en fin de matinée
- Découverte de Saint-Sulpice-la-Pointe et pique-nique au bord du Tarn
- Retour en fin de journée



\* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
12/04/25 au 15/04/25	4 jours / 3 nuits	520 €	15 €	Perpignan, Narbonne, Béziers, Montpellier, Carcassonne, Castelnaudary, Toulouse

# Le Village ALTER ET GO !

ADULTES + 40 ANS  
AUTONOMIE  
RELATIVE



## Lieu du séjour : Marquixanes, Conflent (66)

Lieu naturel d'exception situé entre la plaine du Roussillon et les Pyrénées, vous séjournerez au pied du massif du Canigou, classé Grand Site de France à seulement 30 minutes de Perpignan. Le site est propice aux activités de pleine nature et de bien-être dans un environnement calme et verdoyant.

## Hébergement : Gîte de plain pied tout confort en gestion libre

Au sein du village de gîtes accessible à tous de l'association, le groupe sera hébergé dans un grand gîte de plain pied de 240 m<sup>2</sup> composé de 6 chambres, de 5 salles d'eau, dont 3 privatives et d'un lieu de vie de 105 m<sup>2</sup>. Depuis la terrasse exposée plein sud vous pourrez contempler le panorama exceptionnel sur le Canigou !

## Programme du séjour

✓ **Premier jour** : Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour

### Activités possibles durant le séjour\* :

**Sur place** : pétanque, ping-pong, baignade et animations

### A proximité :

- Massage sur place ou voyage sonore assuré par Monique du « Rêve du Phénix »
- Bains d'eaux chaudes de St Thomas Les Bains
- Cité Médiévale de Villefranche de Conflent
- Balade à Eus, un des « Plus Beaux Villages de France »
- Visite interactive et ludique des caves Byrrh à Thuir
- Balade aux orgues d'Ille-sur-Têt

✓ **Dernier jour** : Retour en fin de journée

- ◆ **Age** : + 40 ans
- ◆ **Groupe** :
  - 10 participants
  - 3 accompagnateurs
- ◆ **Autonomie** : Relative
- ◆ **Rythme** : Détente
- ◆ **Transport** :
  - 1 minibus 9 places
  - 1 véhicule 5 places
- ◆ **Particularités** :
  - Accueil de 3 couples possible
  - Possibilité d'une chambre individuelle



DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
12/04/25 au 15/04/25	4 jours / 3 nuits	520 €	15 €	Perpignan, Narbonne, Béziers, Montpellier, Carcassonne, Castelnaudary, Toulouse

\* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo



- ◆ **Age** : + 40 ans
- ◆ **Groupe** :
  - 10 participants
  - 3 accompagnateurs
- ◆ **Autonomie** : Relative
- ◆ **Rythme** : Dynamique
- ◆ **Transport** :
  - 1 minibus 9 places
  - 1 véhicule 5 places
- ◆ **Particularités** :
  - Accueil de 2 couples possible

# Temps des Fleurs et Costa Brava



## Lieu du séjour : Riudarenes, Costa Brava (Espagne)

Situé à 25 km de Gérone et de la Costa Brava, le village de Riudarenes est idéalement situé pour profiter des plaisirs des stations balnéaires catalanes et de découvrir Gérone à l'occasion du festival «Temps de Flors».

## Hébergement : Gîte rural en gestion libre

Situé à 5 minutes de Riudarenes, le groupe sera hébergé dans une ancienne ferme entièrement restaurée en 2010 dans un cadre magnifique entouré par la nature. Le gîte dispose de 6 chambres dont 2 en rez-de-chaussée.

## Programme du séjour

### ✓ Jeudi 08/05/25 :

- Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour
- Installation et détente au gîte

### ✓ Vendredi 09/05/25 : Journée sur la Costa Brava

- Embarquement au port de Lloret pour une balade en bateau jusqu'à Tossa de Mar
- Découverte de la belle Tossa de Mar : plages, murailles et boutiques
- Retour en bateau à Lloret

### ✓ Samedi 10/05/25 : Le temps des Fleurs à Gérone

- Le festival Girona, temps de flors, remplit pendant quelques jours la ville de plantes et de spectaculaires espaces fleuris. C'est l'occasion d'assister à un magnifique concert de couleurs et d'arômes tout en découvrant le patrimoine culturel de cette ville de Catalogne.

### ✓ Dimanche 11/05/25 : Figueres

- Balade dans le centre ville de Figueres
- Déjeuner au restaurant
- Retour en fin de journée



\* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
08/05/25 au 11/05/25	4 jours / 3 nuits	520 €	15 €	Perpignan, Narbonne, Béziers, Montpellier, Carcassonne, Casteldaury, Toulouse