



NOTICE D'INFORMATION PREALABLE



Hall i - BAL n°16
67 rue Vergniaud
75013 PARIS
☎ 01 48 01 81 51
tourisme@ffrandonnee-idf.fr



Beevouak association
Affiliée à la FFRP n°10188
87 rue Maurice Thorez
92000 NANTERRE
www.beevouak.org

Assurance RCP _____ : GROUPAMA
Garantie financière _____ : GROUPAMA 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

Séjour Detox en Guadeloupe

8 jours 7 nuits



Séjour ouvert aux adhérents de l'association Beevouak inscrits à l'activité de randonnée pédestre et titulaires de la licence FFRP 2020/2021 avec assurance IRA ou à toute autre personne titulaire d'une licence IRA de la FFR en cours de validité.

Nombre de participants : 8 au minimum, 8 au maximum

Date : du 13 mars 2021 14h45 (heure locale – 18h45 à Paris) **début du séjour, au 20 mars 2021 18h30** (heure locale) **fin du séjour**

Déplacements sur place à pied et en navette 🚗

PROGRAMME

**S'accorder du temps, s'éloigner, pour prendre du recul, changer d'angle de vue,
prêter une écoute attentive à son corps et à son âme**

Une expérience ludique, sympa et forte en émotions :

- des marches en pleine nature pour se connecter à la source du Vivant
- des séances inspirées du yoga ou du qi gong pour explorer son unité ; corps, cœur, esprit et âme, dans des mouvements pratiqués sans prise de tête, sans complexe 🧘🧘
- des temps réservés à la méditation, à la contemplation et à l'introspection
- l'expérience d'une alimentation à partir d'ingrédients vivants, de graines germés, de protéines végétales

⚠ En fonction de la météo le programme peut être modifié. L'animateur se laisse également la possibilité de proposer au groupe des alternatives possibles pendant le séjour.

J1 : Accueil à l'aéroport de Pointe à Pitre à partir de 14h45 heure locale (18h45 à Paris). Transfert en navette (🚗 ≈ 50') jusqu'au « camp de base ». Accueil, installation et détente puis séance de relaxation Yoganetti® 🧘🧘

Association bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382. Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION : tél. 01 44 89 93 93
La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte. Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre
Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051



NOTICE D'INFORMATION PREALABLE

J2 : Séance de détox du corps et de l'esprit inspirée du qi gong / yoga

🧑🏻‍🦺🧑🏻‍🦺. Randonnée Pique-nique et détente à la **Pointe des Châteaux**. Retour dans l'après-midi au « *camp de base* » pour une séance Yoganetti®

📁 Caractéristiques¹ de la marche : ≈ 8km D+150m Indice d'Effort 1/5 « *facile* », Technicité 2/5 « *assez facile* », Risque 3/5 « *peu élevé* »

1

J3 : Lever à potron-minet, puis transfert en navette (🚗 ≈ 1h30) pour rejoindre Basse Terre, point de départ d'une marche à la **source sulfureuse de Sofàia et au saut des Trois Cornes**. Pique-nique pendant la randonnée. Retour au « *camp de base* » et séance Yoganetti®

📁 Caractéristiques¹ de la marche : ≈ 12km (boucle) D+ 600m Indice d'Effort 3/5 « *peu difficile* » Technicité 3/5 « *peu difficile* » Risque 3/5 « *peu élevé* »

2

J4 : Séance Yoganetti® 🧑🏻‍🦺🧑🏻‍🦺, transfert en navette (🚗 ≈ 50') jusqu'à Port Louis point de départ de la randonnée. Cette marche invite à découvrir la **mangrove Case Moustache**, milieu humide fascinant.

📁 Caractéristiques¹ de la marche : ≈ 13km (aller-retour) D+ 40m Indice d'Effort 2/5 « *assez facile* » Technicité 2/5 « *assez facile* » Risque « 1/5 « *faible* »

3

J5 : Lever à potron-minet, transfert en navette (🚗 ≈ 1h45) pour découvrir la **grande chute du Galion, le lac Flammarion**. Pique-nique sur site et retour dans l'après-midi au « *camp de base* ». Séance Yoganetti®

📁 Caractéristiques¹ de la marche : ≈ 7km (boucle) D+ 540m Indice d'Effort 3/5 « *peu difficile* » Technicité 3/5 « *peu difficile* » Risque 4/5 « *assez élevé* »

4

J6 : Séance Yoganetti® 🧑🏻‍🦺🧑🏻‍🦺 Transfert en navette (🚗 ≈ 30') jusqu'à la **Porte d'Enfer** point de départ d'une marche le long de la côte jusqu'à la **Pointe du Souffleur**. Pique-nique sur le parcours. Retour au « *camp de base* ». Séance Yoganetti®

📁 Caractéristiques¹ de la marche : ≈ 7km (aller-retour) D+ 40m Indice d'Effort 1/5 « *facile* » Technicité 1/5 « *facile* » Risque 1/5 « *faible* »

5

J7 : Lever à potron-minet, transfert en navette (🚗 ≈ 1h40) pour l'ascension du **Mont Caraïbes** 687m véritable sanctuaire écologique au Sud de Basse Terre. Pique-nique le long du parcours. Retour au « *camp de base* » Séance de Yoganetti®

📁 Caractéristiques¹ de la marche : ≈ 11km (boucle) D+ 720m Indice d'Effort 4/5 « *assez difficile* » Technicité 3/5 « *peu difficile* » Risque 3/5 « *peu élevé* »

6

J8 : Séance Yoganetti® 🧑🏻‍🦺🧑🏻‍🦺 puis marche jusqu'au Moule le long du littoral. Déjeuner au « *camp de base* » Transfert en navette (🚗 ≈ 45') jusqu'à l'aéroport.

📁 Caractéristiques¹ de la marche : ≈ 9km (aller-retour) Indice d'Effort 1/5 « *facile* » Technicité 1/5 « *facile* » Risque 1/5 « *faible* »

7

En fin de chaque journée, préparation des dîners en commun pour découvrir et expérimenter des plats à base d'aliments vivants, graines germées, protéines végétales

Portage : chaque participant prévoit un sac à dos adapté pour « *une randonnée à la journée* » (≈20l) pour transporter ses effets personnels, le pique-nique et de l'eau pour s'hydrater

(¹ Pour plus d'informations sur l'estimation de la difficulté des randonnées voir : https://www.ffrandonnee.fr/_241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx)

HEBERGEMENT

Hébergement en maison meublée privatisée avec chambres doubles ou singles, lits individuels, située dans un parc privé de 11ha donnant sur la plage



Association bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382. Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION : tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte. Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051



NOTICE D'INFORMATION PREALABLE

COÛT DU SEJOUR

Le coût du séjour est fixé à **1280€** par personne, en pension complète, (Cf. § précédent « Hébergement »).

Ce prix comprend :

- La pension complète du dîner du 1^{er} jour au déjeuner du dernier jour
- L'accompagnement des randonnées par un Animateur de l'association Beevouak
- Les transferts de l'aéroport jusqu'au lieu d'hébergement
- Les transferts en navette jusqu'aux points de départ des marches
- L'animation des séances Yoganetti® proposée par Séjours-Odonates® (www.sejours-odonates.com)

Ce prix ne comprend pas :

- Le vol A/R jusqu'à Pointe à Pitre
- Les extras (boissons)
- Les dépenses personnelles
- Les assurances facultatives (annulation, interruption, bagages, assistance rapatriement)
- D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme "compris"

INSCRIPTIONS

Les pré-inscriptions sont ouvertes à compter du 26/06/2020 sur le site internet de l'association www.beevouak.org

Cette pré-inscription sera matérialisée par le règlement d'une pré-réservation de 250€ avant le 12/07 (par chèque à l'ordre de Beevouak adressé à Beevouak association 87 rue Maurice Thorez 92000 NANTERRE ou par tout autre moyen mis à disposition des participants par l'association)

Suivant le nombre de pré-inscrits, la décision de réaliser ou non ce séjour sera prise au plus tard le 12/07. En cas d'annulation, le remboursement de la pré-inscription sera effectué par l'association Beevouak
S'il est décidé de réaliser ce séjour, le Club proposera à chaque pré-inscrit un Bulletin d'Inscription. Son inscription deviendra définitive après signature et renvoi de ce Bulletin **sous 8 jours**. Le montant de la pré-réservation reçu sera affecté au règlement de l'acompte

ASSURANCES FACULTATIVES

Vous aurez la possibilité de souscrire, lors de l'inscription définitive aux assurances individuelles facultatives, au moyen du Bulletin de souscription Assurances joint à notre envoi.

PAIEMENTS

- Acompte de 250€ à la pré-inscription
- Prime d'assurances facultatives lors de l'inscription
- Solde du séjour avant le 05/09

Tous les règlements doivent être faits par chèque à l'ordre de Beevouak ou par tout autre moyen de règlement mis à disposition par l'association

DISPOSITIONS CONCERNANT LES DEPLACEMENTS

Néant

CONDITIONS DE RESOLUTION OU D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION

Le voyageur peut annuler son voyage à tout moment aux conditions financières suivantes :

- Annulation faite avant le 1 janvier 2021, restitution des sommes versées avec une retenue de 250€ par dossier d'inscription.
- Annulation entre le 1 janvier 2021 inclus et le 21 janvier 2021 inclus, retenue de 30% du montant total du séjour.
- Annulation entre le 21 janvier 2021 et le 21 février 2021 inclus, retenue de 60% du montant total du séjour.
- Annulation à partir du 21 février 2021, retenue de 100% du montant total du séjour.

RECOMMANDATIONS

Il convient d'être suffisamment entraîné à la pratique de la randonnée pour apprécier pleinement ce séjour.

Les conditions générales de vente et notice sur les assurances sont annexées à la présente ou à télécharger sur le site www.beevouak.org

Amicalement,

Le Responsable Tourisme,

Jean-Michel Fournier