



## Séjour CAP France sur l'Ile d'Oléron en Charente-Maritime

**Du lundi 13 au dimanche 19 mai 2019 (7 jours - 6 nuits)**

Organisateurs et responsables du séjour : Noël VOLTA (SA2) et Marie-Hélène VOLTA (SA1 + randosanté®)

ARC EN CIEL OLERON  
1 allée Monplaisir  
17370 Saint-Trojan-les-Bains

[www.arcenciel-oleron.com](http://www.arcenciel-oleron.com)

### Programme du séjour

C'est un séjour axé sur des randonnées de 14 km en moyenne pour la journée sans dénivelé. Ce séjour s'adresse à des adhérents qui marchent aux randonnées à rythme modéré et/ou aux randonnées à rythme normal. Certaines des randonnées seront faites avec **la présence d'un Accompagnateur** passionné par son île qui saura nous faire découvrir ses spécificités, excepté le mercredi 15 mai où nous faisons une excursion à l'île d'Aix. Le programme de randonnées pourra être aménagé et modifié en fonction de la liste définitive des participants et du niveau global du groupe ainsi que de la météo.

#### J1 : lundi 13 Mai

Départ du séjour au Centre de vacances à partir de 17 heures

Installation dans les chambres  
Apéritif d'accueil, présentation du programme et du site  
Dîner et nuitée

#### J2 : mardi 14 Mai

Le matin : au départ du Centre, Saint-Trojan : le port, les ruelles typiques : 5 km

Déjeuner au village de vacances.

L'après-midi : au départ du Centre, la Plage de Gatseau et la Pointe de Maumusson entre forêts et marais : 7 km AR

Dîner et soirée animée.

#### J3 : mercredi 15 mai

Départ pour la journée à l'île d'Aix : au départ de Boyardville, à 11 heures, embarquement sur le bateau pour un traversée de 30 minutes, tour de Fort Boyard.

7 km de marche autour de l'île.

Retour par le bateau de 17h30.

Dîner et soirée animée

#### J4 : jeudi 16 mai

Le matin : le château d'Oléron : 6km de randonnée, puis temps libre pour flâner dans les cabanes d'artistes

Déjeuner au village de vacances.

L'après-midi : départ du Centre à travers forêt et marais jusqu'au port des Salines : 9 km.

Dîner et soirée animée

### J5 : vendredi 17 mai

Départ pour la journée : randonnée sur la côte rocheuse jusqu'au Phare de Chassiron - visite de la Cotinière :

10 km de randonnée.

Dîner et soirée animée

### J6 : samedi 18 mai

Randonnée à la journée avec le pique-nique au cœur des Marais salants de la Seudre à la découverte du Moulin des Loges - puis randonnée ostréicole entre cabanes et chalands le long du chenal de La Cayenne : 12 km

Dîner et soirée libre.

### J7 : dimanche 19 mai

Retour à Ambert après le petit déjeuner.

### Coût du séjour : 380 € qui comprend :

- La pension complète
- L'assurance annulation-interruption : pour les adhérents qui ne souhaitent pas prendre l'assurance annulation, merci de le préciser, le coût du séjour sera ramené à 366 €
- la traversée AR pour l'île d'Aix
- La présence d'un accompagnateur sur 4 journées.

Ne seront pas compris :

- Le covoiturage Ambert-Saint-Trojan à répartir entre les occupants de la voiture- très peu de covoiturage sur place.
- Les pourboires
- Le pot de départ

### Modalités de paiement :

- Les deux premiers acomptes (240 €) ont déjà été versés par les participants inscrits pour l'île d'Yeu.
- Le solde, soit 140 € doit être effectué avant le 9 avril : chèque à l'ordre d'amberando à remettre à MH VOLTA 9 rue de l'Épargne 63600 AMBERT (ou un chèque de 126 € pour ceux qui ne prennent pas l'assurance annulation.)