



ELLES MARCHENT dans le Verdon



#TREKFRANCE2021

Du samedi 8 Mai au dimanche 9 Mai 2021

trekellesmarchent.com



Organisé par l'association « Le Défi du Cœur »



Association loi 1901 créée en 2008 ayant pour but de trouver des fonds afin de mener des projets solidaires via l'organisation et la participation à des **événements sportifs**.

Chaque année les trekkeuses s'engagent pour une cause. Au Maroc Le dernier jour du trek est consacré à cette cause.

Les missions sont décidées en fonction des priorités et des besoins. Elles se font en concertation avec les responsables locaux en France ou au Maroc.

Chaque événement doit être accompagné d'une action solidaire.



Actions menées lors des précédents treks

Au Maroc :

- ✓ Création d'une école pour les enfants des zones nomades
- ✓ Plantation d'une palmeraie dans les villages de Jdaïd et Ouzina
- ✓ Construction de murs en pisé
- ✓ Création d'une fresque dans la classe de l'école et à l'association du village d'Ouzina
- ✓ Construction de fours à pain au village de Jdaïd
- ✓ Mise en place d'une clôture autour de la palmeraie d'Ouzina

En France :

- ✓ Ramassage des déchets sur le parcours
- ✓ Tri sélectif à l'arrivée



SOLIDARITE

Des Treks dans les plus belles régions de France

L'Association « Le Défi du Cœur » et toute son équipe sont heureuses de proposer aux trekkeuses (futures et nouvelles) un week-end sous le signe de la joie, du partage, de la bonne humeur et du sport !

L'objectif est aussi de dynamiser et de faire connaître nos belles régions de France et de favoriser les échanges et les rencontres.

Bienvenue dans notre trek dans le Var !



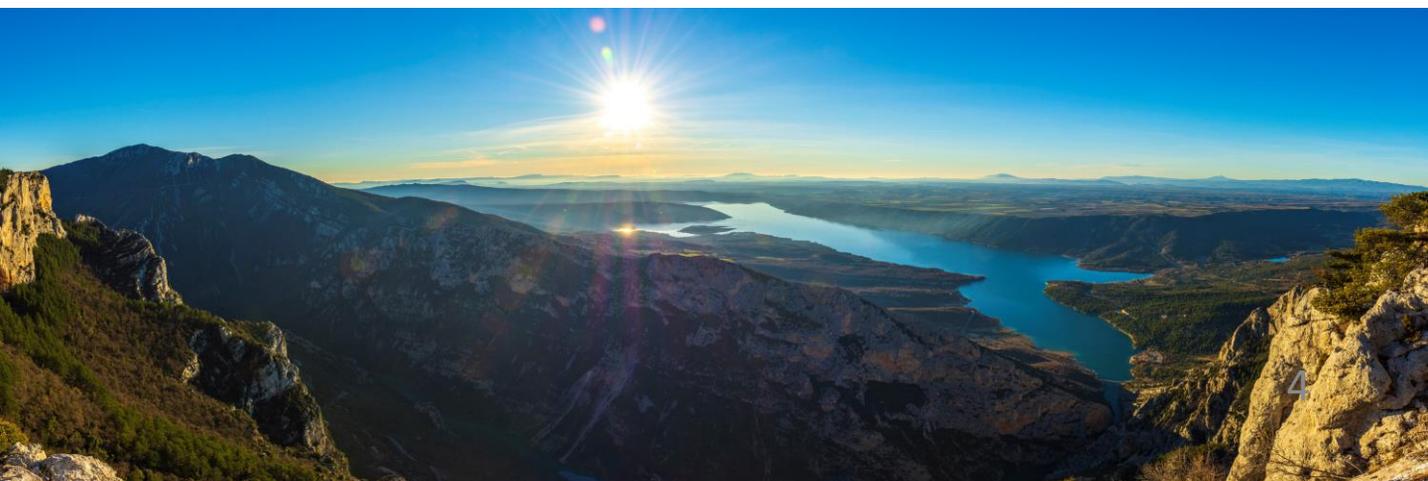
Vous marcherez près du lac de Sainte-Croix et dans ses environs

A la sortie du Grand canyon, vous serez subjuguées par l'immensité du Lac de Sainte-Croix, reconnaissable à ses eaux turquoise.

C'est un des plus grands lacs de France : 11 km de long sur 2 de large. Un lac artificiel. Partez à la découverte ou redécouverte du lac de Sainte Croix, un lieu unique entre le Var et les Alpes de Haute Provence.

Nous vous avons mijoté 2 étapes dans ces paysages sublimes et grandioses. Et là, vous pourrez prendre des photos avec vos téléphones, ils ne seront pas confisqués !

copy right Philippe Murtas



Hébergement

Vous serez hébergées à la maison familiale « Le Château de Bauduen » qui est située à 50 mètres du lac de Sainte Croix ou en mobil home au camping de Bauduen. Bauduen est un petit village pittoresque adossé à la falaise rocheuse, les pieds dans l'eau du Lac de Sainte Croix, au cœur du Parc Naturel Régional du VERDON.

Site impressionnant fait de montagnes rocheuses et de forêts qui laissent place à la faille du Grand Canyon du Verdon (2ème canyon du monde après celui du Colorado).



Plan d'accès

Le Château de Bauduen

Village et club de vacances

rue Grande

83630 Bauduen

04 94 70 08 29

06 45 76 10 65

accès TGV à 50 minutes : DRAGUIGNAN (83)

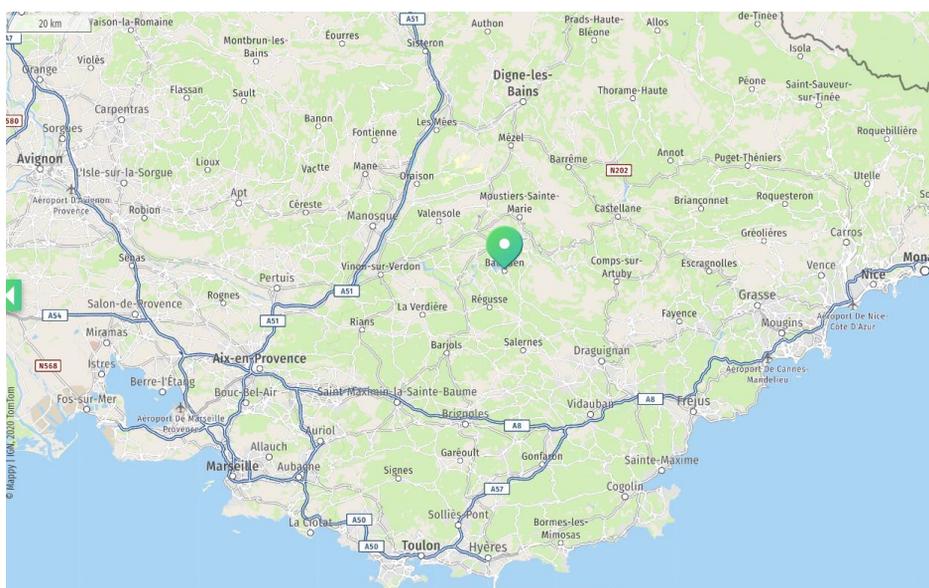
accès TGV à 1H40 : AIX EN PROVENCE TGV (13)

Accès aéroport à 2h00 : MARSEILLE

Location de véhicule ou taxi possible

Conseil : poster un message sur la boîte à outils des trekkeuses pour organiser vos covoiturages :

<https://www.facebook.com/groups/boiteaoutil>



Programme

- **VENDREDI 7 MAI** : RV au Château de Bauduen

- A partir de 18h00
- Nuitée sur place

- **SAMEDI 8 MAI**

- 8h00 – petit déjeuner
- 9h00 – Remise des dossards / briefing
- 10h00 - départ pour une étape de 20/25 km dans le Parc Naturel Régional du Verdon
- Déjeuner sur l'étape
- 18h00 - animations au château
- 19h00 - débriefing
- Dîner au château
- Soirée festive

- **DIMANCHE 9 MAI**

- 9h00 – départ pour une étape de 15 km
- Déjeuner sur l'étape
- 15h30 – clôture du trek

Tarif 258 €

- Ce tarif comprend :
- Les nuitées du 7 au 8 mai
- Les petits déjeuners
- Les repas du midi et du soir (sauf le dîner du 7 mai)
- L'eau pendant l'étape
- La gestion sportive
- Les animations
- Le pack « trekkeuse » contenant votre dossard et des goodies



S'INSCRIRE

Les inscriptions seront fermées dès que le quota de 100 personnes sera atteint.

Ce que vous devez apporter

- De bonnes chaussures de marche (pas neuves)
- Des bâtons de marche pour celles qui le veulent
- Un petit sac à doc avec une poche à eau
- Des couverts
- 2 petits sacs poubelle
- Un vêtement chaud type polaire
- Un vêtement coupe vent et imperméable
- Des lunettes de soleil
- Une serviette de toilette
- Des masques (pour l'intérieur)
- Un nécessaire de soin en cas d'ampoules
- Une tenue pour la soirée (décontractée)



Nous vous fournirons un tee-shirt et un dossard qui seront à porter sur vos vêtements

Protocole sanitaire Covid-19

- Le port du masque sera obligatoire à l'intérieur
- Nous limitons le nombre de personnes afin de respecter la distanciation dans le restaurant
- Eviter tout contact physique, même si on est contentes de se retrouver !
- Le départ d'étape se fera en petit groupe échelonné
- Le savon et gel hydro alcoolique seront en libre service
- Conserver une distance de sécurité tout au long du parcours
- Éviter d'essuyer la transpiration à mains nues et utiliser une serviette personnelle
- Ne pas échanger de denrées, de boissons ou de matériel
- Utiliser exclusivement vos affaires personnelles
- Un protocole de désinfection par les équipes de ménage sera renforcé dans le gîte



Contact



Corinne Péron

Organisatrice

Tél. +33 (0)6 86 77 53 39

contact@trekellesmarchent.com

Laura Pugin-Saintilan

Relation équipes

Tel. +33 (0)6 80 24 48 48

rp@trekellesmarchent.com

www.trekellesmarchent.com

F/[trekellesmarchent](https://www.facebook.com/trekellesmarchent)

