



# SEJOUR RANDO SANTE VALLEE DE L'YONNE

## DU 10 AU 14 SEPTEMBRE 2018

Organisé par Jean Claude FERNANDEZ



## PROGRAMME

### Le lundi 10 Septembre

Direction le Village Vacances CAPFRANCE « LA VALLEE DE L'YONNE »  
1 rue de l'Orme- 89500 ARMEAU  
Tél : 03 86 87 30 19

### LE MEILLEUR ITINERAIRE :

Environ 250 Kms et 2H30 de Route et autoroute (sans les éventuels arrêts)  
Compiègne – A1(Paris) Villepinte A104 (Marne La Vallée) Francilienne (Melun) –  
Avant Melun prendre l'A5 – A19 (sortir SENS) – ARMEAU par la D606 (Joigny)

**Nous devons être sur place pour 17H00 au plus tard.**

Il faudra faire du co-voiturage.

Nous prendrons possession de nos chambres; repas du soir et dodo.

**Le mardi 11 :** Nous prendrons le petit déjeuner, et notre panier repas pour le midi.  
Après un petit bout de route en voiture, nous ferons ±7,5 kms (entre le matin et l'après-midi) Le matin nous marcherons aux alentours de LAROCHE ST CYDROINE et l'après-midi nous visiterons le village de CESY et ses alentours  
Retour au Village Vacances

**Le mercredi 12 :** Nous prendrons le petit déjeuner, et notre panier repas pour le midi.  
Après une heure de route environ, nous ferons ±4,5 kms de rando aux alentours du Site de GUEDELON, et nous en aurons une visite guidée l'après-midi (±3h00). Retour au Village Vacances pour dîner

**Le jeudi 13** : Nous prendrons le petit déjeuner et notre panier repas pour le midi. Nous nous rendrons dans la ville d'AUXERRE. Nous ferons  $\pm 3,8$  kms sur les bords de L'YONNE (le matin)

Après le casse-croûte nous partirons en visite, avec guide, de la vieille ville ( $\pm 1$ h30 de marche) et nous terminerons dans une cave avec dégustation de vins et fromages. Nous rentrerons, pour profiter des installations ou vaquer à nos occupations (Piscine, pédalo, pétanque, dodo, shopping....)

**Le vendredi 14** : Après le petit déjeuner, visite du Musée des Arts Populaires de LADUZ (si confirmation) Nous rendrons les chambres (avant ou après la visite). Nous rentrerons déjeuner au Centre, puis chemin du retour.

### **IMPORTANT :**

- Bien prendre toutes vos affaires de marche : **Bonnes chaussures, Bâtons, gourde.....**
- **Casquette, Chapeau, Sac à dos, vêtements de pluie** ou autre,
- **maillot de bain, serviette de bain** (il y a une piscine d'été, pédalos,),.....
- Les bâtons sont très, **très fortement conseillés** ; si n'en possédez pas, faites-vous en prêter, ou achetez- en.....
- Vos médicaments**

Les paniers repas sont comme les séjours précédents, mais prévoyez vos couverts (c'est plus solide que du plastique)

Prévoyez un plaid ou autre pour les pique-niques

Je reste bien sûr à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

JC F

06 42 65 11 90

