



**ATELIERS 2020**

# **SÉNIORS**

**L**e Centre Communal d'Action Sociale de CARPENTRAS s'est doté de services spécifiques pour les séniors de notre ville :

- un service social,
- un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD),
- un service évènementiel et activités.

Ces services et les équipes qui les composent sont quotidiennement à votre service pour vous informer et vous conseiller, pour vous aider et vous accompagner, pour favoriser votre bien-être, physique et psychologique, en vous permettant de participer, de découvrir, d'être en lien avec d'autres personnes et de partager avec elles des moments agréables.

Comme chaque année, une palette diversifiée d'activités et de voyages vous est proposée. Elle est détaillée dans les pages qui suivent et elle vous permettra de choisir ce qui est adapté pour vous, ce qui correspond à vos goûts et à vos envies.

Afin de répondre aux nouveaux besoins et demandes, nous avons mis l'accent cette année sur l'initiation et la pratique informatique.

Nous vous laissons feuilleter, choisir, et nous vous souhaitons de belles expériences et découvertes.

**Serge ANDRIEU**

Maire de Carpentras

Vice-Président de la Communauté d'agglomération

Ventoux Comtat Venaissin

Président du CCAS

**Peggy BERTOLUCCI**

Adjointe déléguée aux Séniors

Vice-Présidente du CCAS

## SOMMAIRE

### LES ATELIERS GRATUITS

P 4 > 10

- Accidents de la vie courante ..... P 4
- Découvertes smartphones et tablettes ..... P 4
- Osez le numérique ..... P 5
- Fraudes et arnaques ..... P 5
- Agiroute ..... P 6
- Informatique ..... P 6
- Bien-être par le mouvement et la relaxation ..... P 7
- Bien-être par la sophrologie ..... P 7
- Mémoire ..... P 8
- La santé pour tous / Équilibre et prévention des chutes ..... P 8
- Formation prévention routière et éco-conduite ..... P 9
- Maintien corporel ..... P 9
- Nutrition ..... P 10

### LES VISITES GUIDÉES DE LA BIBLIOTHÈQUE INGUIMBERTINE

P 11

### LES ATELIERS PAYANTS

P 12 / 13

- Multi-sports santé ..... P 12
- Qi Gong, Chi Kung ..... P 12
- Sophrologie ..... P 13
- Yoga Vinyasa ..... P 13

### VOYAGES À LA JOURNÉE

P 14 > 19

- Bormes-les-Mimosas et le Lavandou ..... p 14
- Les jardins Saint-Adrien ..... p 15
- Le lac de Serre-Ponçon ..... p 16
- Déjeuner / Croisière en Camargue ..... p 17
- Promenade en mer au Cap d'Agde ..... p 18
- Train de l'Ardèche ..... p 19

### CONTACT / INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

P 20

# LES ATELIERS GRATUITS

## LES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE

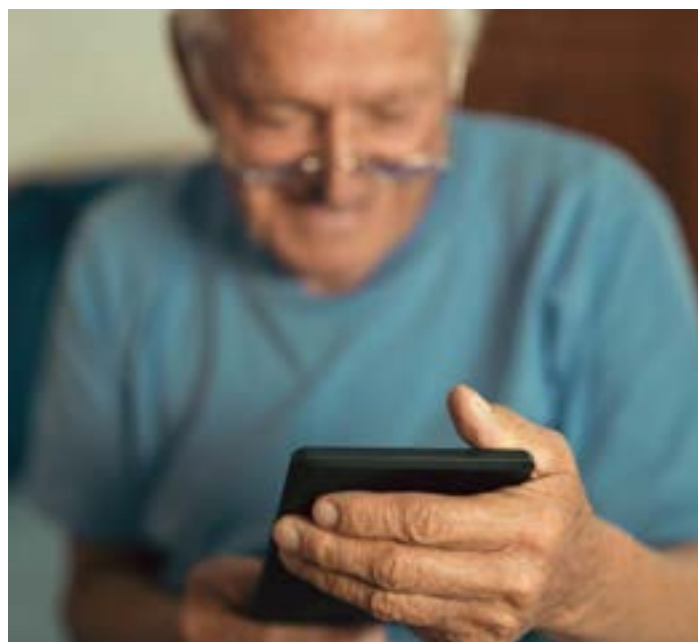
En partenariat avec l'association « Agir »

Objectifs :  
cette action de prévention permet de prendre conscience des risques encourus au quotidien tels que les chutes ou les incidents domestiques. Elle a pour but d'optimiser sa façon de vivre et son environnement.

Cet atelier aborde les thèmes suivants :  
- la prévention des accidents liés au vieillissement,  
- la promotion de la sécurité domestique,  
- le maintien d'une qualité de vie.

Il permet de donner des solutions simples pour éviter les accidents de la vie courante et explique l'attitude à adopter en cas de problème.

**Le jeudi 26 Mars**  
**de 9 h à 12 h**  
Salle de réunion du CCAS  
82, rue de la Monnaie



## DÉCOUVERTE DES SMARTPHONES ET DES TABLETTES

En partenariat avec l'association « Agir »

Objectifs :  
favoriser l'accès au numérique via les téléphones et tablettes afin de vivre avec son temps, faciliter la relation avec les administrations et être plus autonome.

Contenu de l'atelier :  
Une courte partie théorique permettant de comprendre les différentes marques, modèles et d'acquérir un vocabulaire de base commun.  
Puis un volet pratique consistant à prendre en main l'appareil avec aisance, découvrir les principales applications et en télécharger de nouvelles, organiser et personnaliser son appareil, utiliser les technologies internet mobiles et enfin étudier quelques notions avancées pour tirer parti de son téléphone ou de sa tablette.

**Les jeudis 23 et 30 avril**  
**de 9 h à 12 h**  
Salle de réunion du CCAS  
82, rue de la Monnaie

## OSEZ LE NUMÉRIQUE

En partenariat avec l'association « Agir »

### Comprendre la dématérialisation numérique.

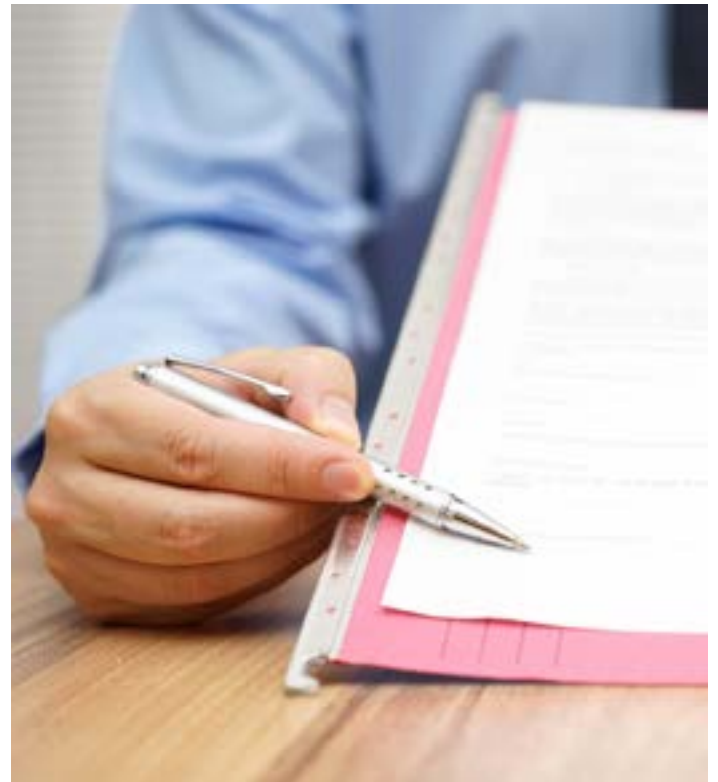
Objectifs :  
cet atelier permet d'aborder les différents services administratifs de l'Etat sous la forme numérique et de se familiariser avec quelques services de notre vie quotidienne. Le but est de s'adapter progressivement à la suppression du papier vers les administrations ainsi que dans la vie courante.

Contenu de l'atelier :  
il aborde les thèmes suivants :

- service des Impôts,
- Ameli,
- permis de conduire,
- carte grise,
- CARSAT.

Puis atelier de travail pour mettre en application les connaissances acquises avec le matériel des participants.

**Le jeudi 7 Mai**  
**de 9 h à 12 h**  
Salle de réunion du CCAS  
82, rue de la Monnaie



## LES FRAUDES ET LES ARNAQUES

En partenariat avec l'association « Agir »

Objectifs :  
cette action de prévention permet de mettre en garde tout utilisateur d'une carte bancaire et d'inciter à la méfiance envers des publicités alléchantes reçues par courrier, téléphone ou mail ou par démarchage à domicile. Le but de cet atelier est d'inciter à la vigilance.

L'atelier aborde les thèmes suivants :  
- les différentes fraudes possibles à la carte bancaire,  
- le problème des escroqueries à domicile,  
- les précautions à prendre en cas de visite d'un démarcheur.

Il explique l'attitude à adopter en cas de problème.

**Le jeudi 17 septembre**  
**de 9 h à 12 h**  
Salle de réunion du CCAS  
82, rue de la Monnaie

# LES ATELIERS GRATUITS

## AGIROUTE SENIORS

En partenariat  
avec l'association « Agir »

Objectifs :  
permettre à un public détenteur d'un permis  
de conduire de plus de 15 ans de réactualiser  
et de mettre à niveau ses connaissances en  
matière de code de la route et règles de  
conduite.

Contenu de l'atelier :  
rappel général du code de la route.

Information et compléments sur les tests  
d'alcoolémie et la nocivité de certains  
médicaments.

Il est basé sur le jeu ludique OIEGIROUTE.

**Le jeudi 15 octobre**  
**de 9 h à 12 h**  
Salle de réunion du CCAS  
82, rue de la Monnaie



## INFORMATIQUE SENIORS

En partenariat avec l'association « Déclic »  
et la bibliothèque Inguimbertaine

Ces ateliers, animés par deux intervenants  
qualifiés, permettent :

1. D'ouvrir l'accès au numérique en initiant  
à l'informatique et à l'usage d'Internet les  
personnes sans connaissance et matériel.
2. De contribuer à l'autonomie numérique et  
à l'accès aux droits en aidant à la réalisation  
des démarches administratives dématériali-  
sées (Impôts, Préfecture, CARSAT, MSA,  
Améli, CAF).
3. De maîtriser sa messagerie : relever et  
consulter ses messages, y répondre et en  
créer de nouveaux.

L'atelier est composé de trois sessions d'1 h.  
Les personnes sont réparties en 3 groupes :  
**Débutants** : n'ont aucune connaissance en  
informatique ni matériel,  
**Apprenants** : possèdent parfois du matériel  
mais se sentent peu à l'aise avec Internet et  
les démarches,  
**Aidants** : sont autonomes et possèdent par-  
fois du matériel, mais sont peu à l'aise avec les  
démarches administratives.

**Du 3 mars au 30 juin**  
**et du 15 septembre au 15 décembre**  
**les mardis de 9 h à 12 h (suivant le groupe)**

Bibliothèque Inguimbertaine  
Salle informatique  
180, place Aristide Briand

## BIEN-ÊTRE PAR LE MOUVEMENT ET LA RELAXATION

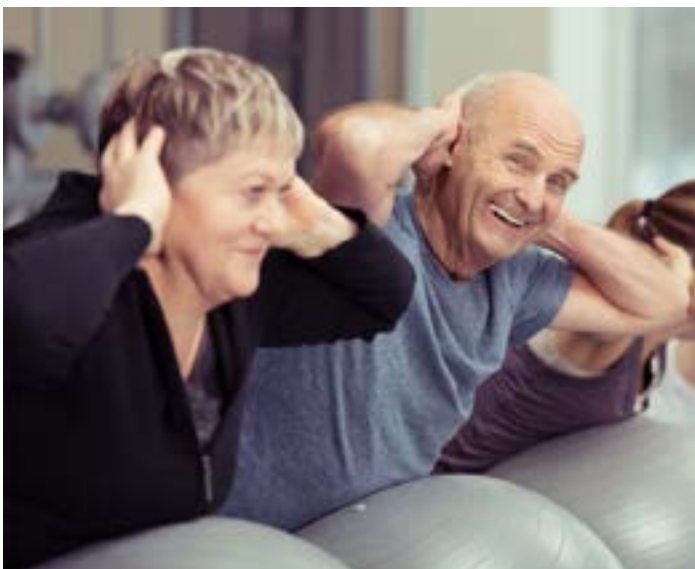
En partenariat avec la CARSAT

Apprendre à bien respirer, savoir se concentrer, gérer ses émotions, jouer sur l'imaginaire, favoriser un bien être général...

Cet atelier s'inscrit dans une démarche de prévention santé visant à montrer les effets bénéfiques d'exercices, de mouvements corporels et de techniques de relaxation sur le bien-être mental et physique.

Objectifs de cet atelier : mieux gérer les émotions et le stress par les techniques de relaxation et de respiration, favoriser un état de bien-être corporel par la mise en pratique d'exercices de mobilisation corporelle, d'étirement et de souplesse (dos - hanche - genou) et d'exercices de contractions, décontractions et automassages. Il permet de renforcer le lien social et favorise l'estime de soi.

**Du 10 mars au 7 avril**  
**5 séances de 2 heures**  
**les mardis de 9 h 30 à 11 h 30**  
Complexe Sportif  
861, avenue Pierre de Coubertin



## BIEN-ÊTRE PAR LA SOPHROLOGIE

En partenariat avec la CARSAT

La sophrologie chez les séniors permet d'établir une relation favorable de la personne avec son corps.

En bougeant le corps avec douceur pour le mettre en mouvement, en respirant, en se vivant, en se relaxant, on stimule le mental, la motricité et l'équilibre.

On favorise les gestes du quotidien devenus plus difficiles à réaliser.

Objectifs de cet atelier : réduire les tensions corporelles, émotionnelles, mentales, augmenter les capacités d'attitude mentale positive, acquérir et pratiquer les techniques de la sophrologie rapidement de façon autonome.

**Les mardis 15, 22, 29 septembre,**  
**6 et 13 octobre,**  
**3, 10 et 17 novembre**  
**8 séances de 1 h 30**  
**les mardis de 10 h à 11 h 30**  
Maison du Citoyen  
35, rue du Collège

# LES ATELIERS GRATUITS

## ATELIERS MÉMOIRE

En partenariat avec la M.S.A.

Égarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film... Avec l'âge, le cerveau perd de sa capacité à retenir les nouvelles informations.

Grâce à une méthode originale, Peps Eureka, vous comprendrez que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire.

Cet atelier vous permettra de comprendre comment fonctionne votre mémoire.

Des exercices pratiques, dispensés par une animatrice formée à la méthode, vous permettront d'évaluer vos ressources psychologiques et d'apprendre à mieux vous connaître.

**Les lundis 12, 19, 26 octobre,  
2, 9, 16, 23 et 30 novembre,  
7 et 14 décembre  
de 14 h à 16 h 30**  
Maison du Citoyen  
35, rue du Collège

Réunion d'information

**le mercredi 23 Septembre à 10 h 30**  
au CCAS

À l'issue de la réunion : inscriptions et prises de rendez-vous avec le thérapeute pour des tests d'évaluation qui se dérouleront

**le mercredi 7 octobre à partir de 9 h 30**

En salle de réunion du CCAS  
82, rue de la Monnaie



## LA SANTÉ POUR TOUS : ÉQUILIBRE, PREVENTION DES CHUTES

En partenariat avec la Mutualité Française

Aujourd'hui en France, une personne sur trois de plus de 65 ans a chuté. Ce phénomène est une préoccupation de santé publique.

Atelier d'exercices pratiques de mise en situation d'équilibre, d'activités physiques et motrices. Grâce également à un accompagnement personnalisé et des exercices facilement reproductibles à la maison, le bénéficiaire reprend une activité physique adaptée à son âge et à ses capacités.

Un test est réalisé en début et en fin de session afin d'évaluer la progression du participant.

**les jeudis 24 septembre,  
1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 octobre,  
5, 12, 19 et 26 novembre,  
3 et 10 décembre**  
**12 séances d'1 heure de 14 h à 15 h**  
Complexe Sportif  
861, avenue Pierre de Coubertin

Réunion d'information

**le mardi 15 septembre à 14 h**  
Au CCAS - Salle de Réunion

Une rencontre avec un ergothérapeute clôturera ces ateliers

**le jeudi 17 décembre à 14 h au CCAS**



## FORMATION PRÉVENTION ROUTIÈRE ET ÉCO CONDUITE

En partenariat avec La Poste

Nouveaux panneaux, nouvelles règles de conduite, partage d'expériences, mise à jour des connaissances... La Poste vous propose une journée de formation routière pour une conduite responsable.

1 h 30 de conférence : rappels et évolutions du code de la route. Les bonnes pratiques de l'éco-conduite (adopter une conduite économique et écologique via différentes techniques données par le formateur).

1 h 30 de simulateur de conduite : plusieurs exercices courts qui permettent d'évaluer les limites pour mieux anticiper les situations à risques.

**Jeudi 2 avril**  
**de 10 h à 11 h 30 et de 14 h à 15 h 30**  
Salle de réunion du CCAS  
82, rue de la Monnaie



Pour tous les ateliers :  
15 personnes maximum.

Suivant le nombre d'inscriptions, deux groupes peuvent être mis en place.

Ne pas oublier de s'inscrire au préalable au CCAS avant de se présenter aux ateliers.



## MAINTIEN CORPOREL

En partenariat avec la Charité

Renforcement musculaire au sol, soulagement des articulations, travail sur la respiration, un professeur de danse vous accueille à la Charité pour un atelier individualisé, tout en douceur et en musique.

**Le mardi de 15 h à 16 h 30**  
**(hors vacances scolaires)**  
La Charité,  
77, rue Cottier

## NUTRITION

En partenariat avec L' ASEPT

- **Découvrir les scores nutritionnels, économiques et environnementaux de notre alimentation régionale pour manger bon et sain à juste et petit prix.**  
Réfléchir sur nos habitudes de consommation alimentaire, découvrir nos productions locales.
- **S'informer et comprendre les besoins nutritionnels des séniors pour « être acteur de sa santé »**  
Confronter nos idées reçues ou nos connaissances en matière de recommandations nutritionnelles et répondre aux questions.
- **Décrypter et comprendre les emballages des produits alimentaires pour « consommer malin »**  
Sensibiliser aux intérêts environnementaux : connaître les modes de production, de transformation et de commercialisation des produits alimentaires que l'on achète et que l'on consomme.  
Être un comm'acteur, comprendre, agir, choisir en connaissance de cause.
- **Échanger autour de nos pratiques culinaires et recettes traditionnelles pour « réveiller nos papilles »**  
Connaître et rechercher les intérêts gustatifs et culturels de l'alimentation régionale traditionnelle, échanger les astuces pour apprendre à cuisiner les restes, permettre la transmission des savoirs-faire culinaires, valoriser la mémoire des anciens.

Les ateliers sont animés par une diététicienne, naturopathe et sophrologue conventionnée par l'ASEPT.

**Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 mars  
de 14 h à 17 h**

Salle de réunion du CCAS  
82, rue de la Monnaie

Chacun des cinq ateliers est agrémenté de mini-séances de sophrologie afin de permettre une relaxation, une conscientisation positive du corps, des exercices de respiration et des mouvements doux favorables à la bonne santé.

# VISITES GUIDÉES

## L'INGUIMBERTINE À L'HÔTEL-DIEU

Proposées par la ville de Carpentras

Fondée en 1745 par Monseigneur d'Inguibert, réhabilitée dans l'ancien hôtel-Dieu construit au XVIII<sup>e</sup> siècle, la bibliothèque-musée Inguimbertaine offre toute une richesse architecturale, culturelle et muséographique.

La bibliothèque-musée Inguimbertaine s'adresse à tous, garantissant à chacun l'égalité dans l'accès au savoir, à la culture, à l'information et aux loisirs.  
Elle propose, en accès libre et gratuit, une offre attractive (riche de 65 000 documents) réunissant livres et journaux, CD, DVD, ressources multimédia représentatifs de tous domaines de la connaissance et de la création.

Découvrez, lors de ces visites guidées, tout le charme de ce lieu, son histoire et son fonctionnement.

**Les premiers jeudis de chaque mois**

**De 9 h 30 à 11 h 30**

**à partir du jeudi 5 mars**

Inscriptions au CCAS - 82, rue de la Monnaie



# LES ATELIERS PAYANTS

## MULTI-SPORTS SANTÉ

En partenariat avec l'association Sport Access Club

L'activité physique est le meilleur moyen de lutter contre le vieillissement. Le sport renforce l'estime et le dépassement de soi, pousse au lien social, contribue à une meilleure santé et permet de mieux se connaître.

Dans le cadre du bien vieillir, l'association SPORT ACCESS CLUB propose tout au long de l'année des séances diverses et variées, animées par des professionnels. Ces séances vous donneront un aperçu de différentes disciplines.

Au programme :  
Gym Douce, Tai Chi Chuan, marche avec bâtons, étirement, théâtre, expression corporelle, danse intuitive.

Chaque participant sera évalué par des tests physiques reconnus scientifiquement en début et fin de séance.

**Toute l'année à partir du 13 janvier**  
**Les lundis de 14 h à 15 h**  
Complexe Sportif  
861, avenue Pierre de Coubertin

**Tarif : 7 € la séance**  
**Forfait : 60 € les 10 séances**



## QI GONG / CHI KUNG

En partenariat avec l'association Sport Access Club

Mieux-être, régulation de l'énergie, dénouage des blocages, retrouver son élan vital, meilleure coordination et équilibre.

Atelier animé par Sophie Fleuranceau de formation scientifique, formée à l'Institut Européen de QI GONG (IEQG).

**Les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundis du mois**  
**de 10 h 30 à 11 h 30**  
Complexe Sportif  
861, avenue Pierre de Coubertin

**Tarif : 7 € la séance**  
**Forfait : 60 € les 10 séances**

## SOPHROLOGIE

En partenariat avec l'association Sport Access Club

Dominique ALMERAS, Sophrologue diplômée, propose, dans la bonne humeur, des ateliers de sophrologie.

La sophrologie permet de retrouver un équilibre physique, émotionnel, mental, de préserver et renforcer son capital santé. Cette pratique regroupe de la relaxation dynamique, statique ou profonde, des exercices corporels et respiratoires et des visualisations positives.

Elle favorise une détente musculaire et mentale.

Vous souhaitez : retrouver un sommeil de qualité, apaiser votre corps des éventuelles douleurs liées à l'âge, apprendre à mieux gérer vos réactions émotionnelles, améliorer votre concentration, diminuer votre niveau général de stress.

**Toute l'année**  
**Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundis du mois**  
**de 10 h à 11 h 30**  
**(Hors vacances scolaires)**

Complexe Sportif  
861, avenue Pierre de Coubertin

**Tarif : 8 € la séance**

**Forfait : 70 € les 10 séances**



## YOGA VINYASA

En partenariat avec l'association Sport Access Club

Le Yoga Vinyasa prépare le corps à être capable d'exécuter n'importe quel exercice physique de manière efficace et sûre. Ce style de yoga mêle à la fois le développement de la souplesse, le renforcement musculaire et l'équilibre.

Il se compose de séries de mouvements et d'enchaînements progressifs appuyées par des consignes qui permettent de prendre conscience de la chaîne musculo-squelettique, de la respiration et de la dynamique mise en jeu dans le mouvement.

L'objectif est d'apprendre à utiliser le corps de manière rationnelle pour acquérir un mouvement juste.

Le Yoga Vinyasa délie le corps tout en le renforçant et permet de transformer la posture et la manière d'utiliser le corps au quotidien.

Cet atelier, animé par un enseignant de Yoga et totalement adapté aux seniors, vous permettra de découvrir une nouvelle manière de prendre soin de son corps.

**Toute l'année à partir du 10 mars**  
**Les mardis de 14 h 30 à 15 h 30**

Complexe Sportif  
861, avenue Pierre de Coubertin

**Tarif : 7 € la séance**

**Forfait : 80 € les 10 séances**

**7 h 00**

**Départ du parking de la Roseraie**

**10 h 30**

**Visite guidée de Bormes-les-Mimosas**

Découverte du patrimoine architectural, de l'histoire et des origines de la fondation du village à travers une promenade dans la cité médiévale. Présentation de la flore et de ses richesses à travers le circuit fleuri : la rue des bougainvilliers, la montée du Paradis, la draille des bredouilles.

Des lieux insolites, des anecdotes et des monuments d'exception tels que la célèbre Chapelle Saint François de Paule, l'Eglise Sainte Trophyme, le Fort de Brégançon.

**12 h 15 Déjeuner au Lavandou**

Kir de bienvenue

\*

Soupe de poissons provençale  
servie avec croûtons, gryère et sauce rouille

\*

Mijoté de bœuf à la provençale  
et ses pommes vapeurs

\*

Crème brûlée aux framboises

\*

Café



© Philippe Haile

**14 h 30**

**Promenade en petit train touristique au Lavandou (1h)**

Serpentez le long d'une des plus belles côtes du Var. Découvrez ses criques ensoleillées, ses baies sublimes aux eaux cristallines. Partez à la découverte des couleurs et des senteurs du Sud de la France.

**16 h 00**

**Départ vers Carpentras pour une arrivée vers 19 h 30**

**66€**  
par pers.

pour un minimum de 45 personnes



© awp31

**7 h 30****Départ du parking de la Roseraie  
en direction de Frontignan****10 h 30****Dégustation du Muscat de Frontignan**

Le muscat de Frontignan est un vin doux naturel AOC produit sur les deux communes de Frontignan et de Vic-La-Gardiole, dans l'Hérault.

La cave, créée en 1904, élabore, autour du seul cépage Muscat blanc à petits grains, trois typologies de produits couvrant toute la palette de dégustation, de l'apéritif au dessert : les muscats doux AOC de Frontignan (récoltés manuellement), les muscats secs, et les autres muscats, moelleux, pétillants, vinifiés en sec et les vendanges tardives. Dégustation commentée. Boutique libre

**12 h 30 Déjeuner au restaurant**

Kir de bienvenue avec petit pâté de Pézenas

\*

Buffet de hors-d'œuvres à volonté

\*

Magret de canard sauce framboise

\*

Brioche façon pain perdu  
au caramel beurre salé et sa glace vanille

\*

Café

**15 h 00****Départ pour Servian et visite des jardins de Saint-Adrien**

Jardin paysager sur plusieurs niveaux, dans une carrière datant du Moyen-Âge : les pierres aux couleurs changeantes côtoient, sur 4 hectares, amandiers, saules, lauriers, pins... Quatre plans d'eau participent à l'effet spectaculaire de ce site où gazon, rosiers et lotus ont remplacé la friche primitive.

Une haie estivale de fraîcheur sous le signe de la magie et la sérénité. Jardin remarquable classé par le Ministère de la Culture.

**16 h 00****Départ vers Carpentras pour une arrivée vers 18 h 30**

**64€**  
par pers.  
pour un minimum de 45 personnes

6 h 30

Départ du parking de la Roseraie

10 h 30

**Visite guidée du Muséoscope, l'un des sites les plus visités des Hautes-Alpes.**

Découvrez l'histoire de la construction du barrage de Serre-Ponçon. Le Muséoscope du Lac surplombe le lac et le barrage de Serre-Ponçon, plus grand barrage en terre d'Europe.

**NOUVEAU** : Installez-vous sur le dos du plus grand rapace d'Europe, embarquez pour un étonnant voyage au cœur des Alpes et vivez le grand rêve d'Icare. Un film de cinéma dynamique immersif.

**12 h 15 Déjeuner au Belvédère, restaurant avec vue panoramique**

Kir de bienvenue

\*

Assiette de charcuterie des Alpagnes et ses condiments

\*

Sauté de veau aux petits légumes

\*

Royal chocolat

\*

Café



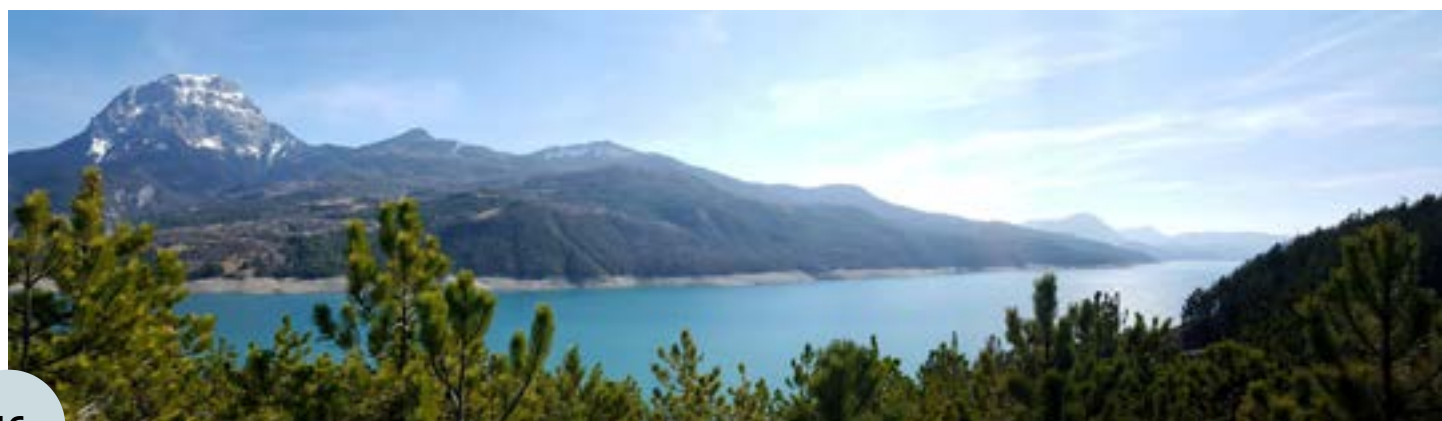
14 h 30

**Tour du Lac à bord du bateau « La Carlina » (1h30)**

Découvrez le pont de Savines, la chapelle Saint-Michel, la baie de Chanteloube, le barrage, l'embouchure de l'Ubaye, les demoiselles coiffées et bien sûr le panorama environnant. Un commentaire riche, présenté par l'équipage qui vous donnera mille et une informations sur l'histoire du lac, du barrage, les villages d'hier et d'aujourd'hui, le parc des Écrins.

**16 h 00 : Départ vers Carpentras pour une arrivée vers 19 h 45**

**83€**  
par pers.  
pour un minimum de 45 personnes





8 h 00

Départ du parking de la Roseraie  
en direction d'Aigues-Mortes

10 h 30

Embarquement sur la péniche « Isles de  
Stel » pour un repas au fil de l'eau.

De la Tour de Constance à la Tour Carbonnière, découvrez l'histoire de la cité médiévale d'Aigues-Mortes et ses environs.

Naviguez sur les canaux de Camargue et profitez d'une halte dans une manade de taureaux pour assister au travail des gardians à cheval dans leur milieu naturel.

Laissez-vous guider en toute sérénité entre un patrimoine architectural d'exception et les paysages de Camargue, marais, rizières et roselières.



© Florian Mercier

12 h 00 Déjeuner à bord de la péniche

Kir de bienvenue

\*

Soupe de poissons, rouille et croûtons

\*

Gardianne de taureau et riz de Camargue

\*

Fromage

\*

Dessert

\*

Café

14 h 30

Retour au port d'Aigues-Mortes et visite  
guidée de la cité médiévale

2000 ans d'histoire vous attendent dans la cité royale construite selon la volonté de Saint Louis. Au cœur des marécages, la cité affiche un patrimoine extraordinaire.

Aigues-Mortes, établie à l'ouest du petit Rhône, était à l'origine un hameau de pêcheurs et de ramasseurs de sels qui s'étendait des marais jusqu'à la Méditerranée. Ses remparts restent impressionnants : 1640 m<sup>2</sup> composés de six tours admirables, dont la célèbre Tour Constance, et dix portes préservant un patrimoine religieux incroyable.

16 h 30

Départ vers Carpentras pour une arrivée  
vers 19 h 00

61€  
par pers.

pour un minimum de 45 personnes

**7 h 30**

**Départ du parking de la Roseraie**

**10 h 30 : Promenade en Petit Train**

Une visite mettant en valeur la richesse du littoral du Cap d'Agde. Vous longerez la plage de sable de la Roquille puis, après un crochet autour des résidences sous la pinède et sans oublier le panorama de l'entrée du port, vous découvrirez une plage de sable noir au pied des magnifiques falaises volcaniques, dont la chronologie de leur formation vous sera racontée. Durant tout le trajet, nous vous conterons les 2600 ans de l'histoire de la Cité d'Agde depuis l'arrivée des Grecs sur nos côtes jusqu'aux temps modernes, ainsi que celle de l'étonnante activité volcanique qui a sévi autour du Cap d'Agde, il y a un million d'années.

**12 h 15 Déjeuner sur le port du Cap d'Agde**

Sangria de bienvenue

\*

Bruschetta de brie sur son lit de salade

\*

Macaronade de seiches

\*

Crème renversée au caramel

\*

Café

**64€**  
par pers.

pour un minimum de 45 personnes

**14 h 30**

**Promenade commentée en bateau (1h45)**

Superbe promenade offrant de splendides points de vue sur le littoral.

Vous découvrirez le magnifique port de plaisance du Cap d'Agde, le golfe du Lion avec les Pyrénées en arrière-fond.

Vous contournez l'île du Fort Brescou, ancienne prison d'état, et longerez les 16 kms de plage. Vous remonterez le fleuve Hérault depuis son embouchure, au Grau d'Agde, ancien village de pêcheurs avec ses chalutiers, sa criée aux poissons jusqu'à la majestueuse cathédrale d'Agde.

**16 h 30**

**Départ vers Carpentras pour une arrivée vers 19 h 30**



7 h 30

**Départ du parking de la Roseraie**

10 h 00

**Promenade à bord du train de l'Ardèche**

Embarquez pour un voyage historique au cœur des Gorges du Doux. Au départ de Tournon Saint Jean, vous rejoindrez Lamastre à bord du « Mastrou ».

S'appuyant sur de nombreux ouvrages d'art, il longe les précipices, franchit le Doux par des viaducs ou traverse la colline de Mordane par un tunnel de 265m de long.

12 h 00

**Déjeuner au restaurant à Lamastre**

Kir de bienvenue à la châtaigne

\*

Caillette Ardéchoise et salade verte

\*

Suprême de Pintade sauce aux Marrons,  
Crique ardéchoise et flan de légumes

\*

Fromage blanc à la crème,  
Parfait aux marrons et chocolat Valrhona

\*

Café



© Paolo Palovani

14 h 30

**Visite guidée du village médiéval de Désaignes et du Château**

Riche d'une histoire de plus de 2000 ans, Désaignes a connu son apogée au Moyen-âge grâce à ses artisans.

Témoin de ce riche passé, le vieux village vous dévoilera au cours de la visite ses ruelles, ses trois portes médiévales. Vous découvrirez également le château du XIV<sup>e</sup> siècle qui abrite le musée municipal.

16 h 00

**Retour vers Carpentras pour une arrivée vers 19 h 00**

**74€**  
par pers.

pour un minimum de 45 personnes



© Rudmer Zverver



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE**

82, Rue de la Monnaie

84200 CARPENTRAS

04 90 60 89 14

04 90 60 44 88

ccas@carpentras.fr

---

**[www.carpentras.fr](http://www.carpentras.fr)**

---