

Bienvenue à l'institution de la CMCAS de Nice



CMCAS DE NICE

SERANON



VOTRE CENTRE
Page 3

INFORMATIONS UTILES
Page 4

ACTIVITÉS
Page 6

BIENVENUE ET BONNES VACANCES !

La CMCAS de Nice possède un patrimoine riche et varié, héritage de nos anciens. Il me faut ici leur rendre hommage pour le côté visionnaire de leur démarche qui ancre dans le département des Alpes Maritimes le tourisme social de proximité. Cette proximité se décline sur trois sites.

Il y a notre vaisseau «amiral», le centre du Rayet. Perché sur les collines niçoises c'est le point de départ idéal pour visiter Nice, la Riviera ou l'arrière pays niçois.

Il y a l'arrière pays grassois et les gorges du Verdon, directement accessible depuis la maison «Marcel MAILLER» à Séranon ou encore la maison du Berger à Saint-Etienne de Tinée pour les amoureux de la montagne.

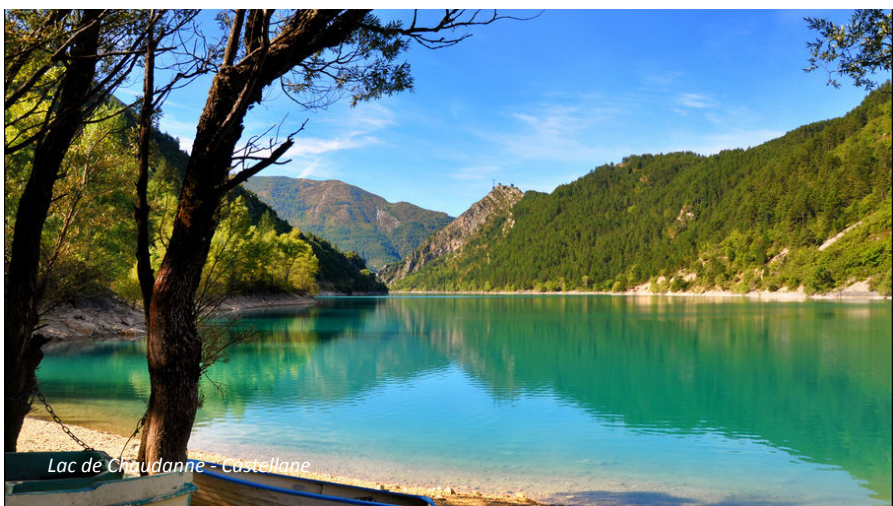
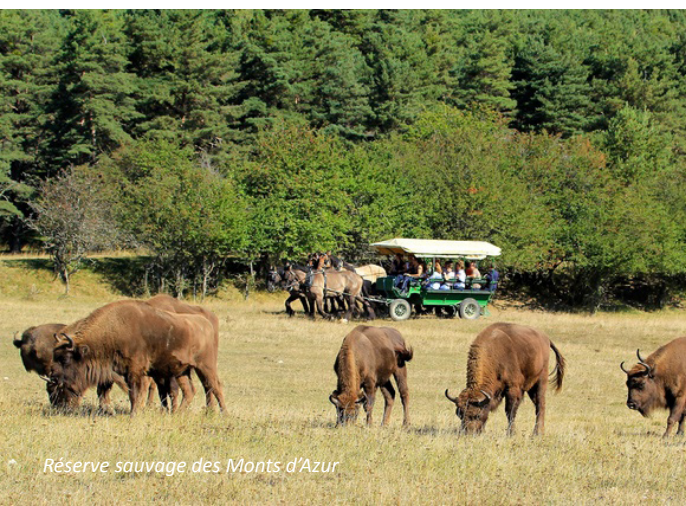
Et enfin, le centre de loisirs de Saint-Dalmas de Tende, où nous avons le plaisir de vous accueillir aujourd'hui.

Ce centre est en gestion directe de la CMCAS de Nice. Nous avons intégré le réseau des partenaires de la CCAS afin de permettre à d'autres ressortissants des Activités Sociales de pouvoir bénéficier de ce cadre exceptionnel. Alors profitez en bien, vous êtes ici chez nous, chez vous que ce soit pour un week end, une semaine ou un mois.

Et enfin n'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, nous essayerons dans la mesure de nos moyens de répondre à vos attentes.

Le président de la CMCAS de Nice

NOUS CONTACTER 04 92 00 85 20



VOTRE CENTRE



1 100 m d'altitude - 6 gîtes de 2 à 6 lits (2 gîtes pour les personnes à mobilité réduite)
369 av de notre Dame - 06750 Séranon

Gîte

- Cuisine équipée, lave vaisselle
- 2 à 6 lits
- Salle de bain, WC

Salle d'activité

- Cuisine équipée

Parking

- Parking privatif
avec code d'accès - **1303A**

Buanderie

- Lave linge & sèche linge



VOTRE SÉJOUR

Arrivée / Départ

Votre affectation débute le 1^{er} jour à 16h et se termine le dernier jour à 16h. **Attention votre code d'accès au gîte ne sera pas valable en dehors de cette période.**

Linge

Les draps sont fournis - Buanderie à disposition

Ménage

Le nettoyage de la chambre est sous votre responsabilité. Poser les draps sales dans la buanderie mettre des draps propres pour les prochains bénéficiaires

Merci de penser aux prochains résidents



INFORMATIONS UTILES



NUMÉROS D'URGENCES

15

SAMU

17

POLICE
GENDARMERIE

18

POMPIER

112

TOUTES
URGENCES

SANTÉ

- **Maison médicale de Valderoure (6 km)**

Standard - 04 93 60 47 14

Médecin : consultations sur rdv du lundi au samedi
le matin et à domicile l'après-midi

- **Centre hospitalier de Grasse**

28 Chemin de Clavary, 06130 Grasse
04 93 09 55 55

- **Urgence Pédiatrie HP de Cannes**

15 av des Broussailles, 06400 Cannes
04 92 18 67 37

- **SOS Médecin**

0 825 00 50 04

- **Pharmacies de St Vallier (26 km)**

Pharmacie de Saint Vallier

6 av Gaston de Fontmichel - 04 93 42 63 55

Pharmacie Arvice

Impasse de la Parra - 04 93 42 63 55

- **Pharmacie de garde**

N° audiotel 24h/24h : 3237

- **Centre Anti-Poisons - Marseille**

Tél : 04 91 75 25 25

COMMERCES

Caille (3 km)

Boucherie - 04 93 60 31 44

Boulangerie Audibert - 04 93 60 31 49

Épicerie Proxi - 04 93 42 41 14

Miellerie Anthony Lucas - 06 88 06 75 87

Escragnolles (10 km)

Épicerie

Bar restaurant La Colette - 04 93 09 27 74

Andon (12 km)

Le Phenix (épicerie, tabac, point poste) - 04 93 70 79 11

Valderoure (12 km)

Boulangerie épicerie Deleuil - 06 88 96 66 01

Bar Tabac «le bistrot» - 04 93 42 35 62

RESTAURANTS

Chez Aline camion pizza itinérant - 06 64 34 44 56

Caille (3 km)

Auberge du Baou Roux - 04 93 60 32 10

La Bergerie - 04 93 36 37 94

Snack de la Glacière - 04 93 42 17 58

Andon (12 km)

Chez Chichoune - 04 93 60 45 01

Station de l'Audibergue (8 km)

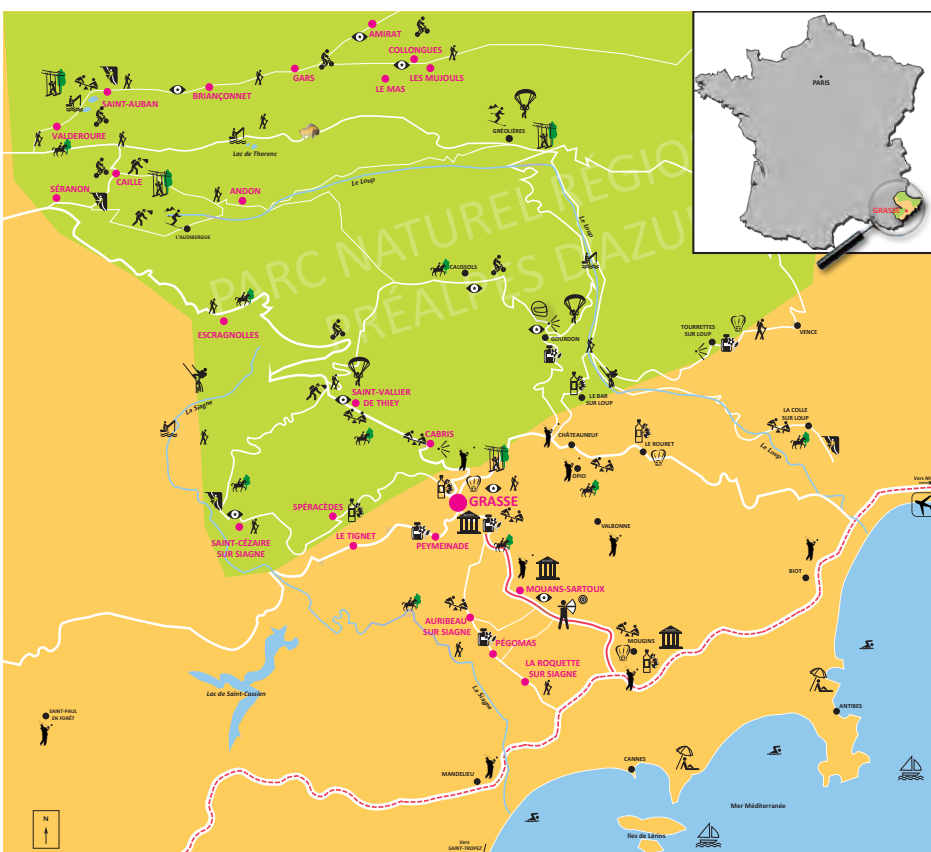
Le Godille - 04 93 60 75 67

Le Christiania - 04 93 60 45 41

Le Montagnard - 04 93 42 25 82

Centre d'Information et de Gestion du Trafic
www.inforoutes06.fr - 0 805.05.06.06

ACCÈS



Voiture : au départ de Nice

- Le plus rapide (1h30) : prendre l'A8 jusqu'à Cagnes sur mer et suivre la Colle sur Loup, Gréolières, Thorenc et Caille
- Par Grasse (1h50) : prendre l'A8 jusqu'à Cannes et suivre la route napoléon via Grasse, St Vallier de Thieu et Escragnolles

Bus :

Sillages - Ligne 40

Grasse / St Vallier / Escragnolles / Seranon / Caille

www.sillages.paysdegrasse.fr -
0 800 508 305

Lignes Express Régionales - Ligne 31

Nice – Sisteron – Grenoble

ACTIVITÉS

PRINTEMPS - ÉTÉ

Parc de la Moulière

04 93 42 17 58 - 04 93 60 31 51
www.ville-caille.net

Accrobranche : 85 ateliers répartis sur 6 parcours de difficultés croissantes et une tyrolienne de 470 m de long.

Via Souterrata : vous entraîne au coeur de la terre à travers un parcours sportif de type via ferrata.

Bike Park : 12 pistes de VTT de descentes ainsi que 2 pistes de VTT randonnées accessibles via le télésiège. Mini bike park pour les enfants. Possibilité de montée à pied pour randonnée pédestre

Cascade de tyroliennes : une promenade de 2 km sur plus de 60 tyroliennes au sommet des arbres depuis le haut du télésiège.

Horaires d'ouverture

Juillet et août : ouvert 7j/7 de 10h à 20h.

Avril à septembre : le samedi de 13h à 18h et le dimanche la journée.

Octobre, novembre : le dimanche de 10h à 16h.

Lac de Thorenc

Route de Castellane 6750 Andon

Lac aménagé pour accueillir les familles, dans un agréable écrin de verdure. Jeux, pêche, poney, espace pique-nique. Un vrai petit coin sympa. Restaurant «La flambée du lac» sur place

Cinéma St Vallier de Thiey

Espace du Thiey - 04 89 04 52 60

Canyoning - Spéléologie - Via Cordata - Camp Tipis

La région est riche en grottes et clues à découvrir. L'association Lou Païs propose des activités encadrées par des personnes diplômées et spécialisées en initiation ou perfectionnement à la journée ou sur plusieurs jours. Sur réservation pour adultes ou enfants, tous niveaux.

Lou Païs : La Moulière - 04 93 50 34 51



Bike park - La Moulière

**OFFICE TOURISME
DE GRASSE**

04 93 36 66 66

info@paysdegrassetourisme.fr

**OFFICE TOURISME
DE CASTELLANE**

04 92 83 61 14

www.castellane-verdontourisme.com



Réserve biologique des Monts d'Azur

Bisons, chevaux de Przewalski, cerfs, la réserve abrite des animaux sauvages en liberté, que vous pourrez approcher en famille lors safari à pied ou en calèche !

Prix de la basse saison applicables toute l'année sur l'ensemble des activités de la réserve sur présentation de l'attestation carte Activ

2651 route des châteaux – 06750 Thorenc
04 93 60 00 78 / 09 65 03 49 68



Souterroscope - Grotte de Baume Obscur

Sous terre, sur une longueur totale de 700 m, on parcourt à pied une succession de galeries et de salles entièrement éclairées et sécurisées jusqu'à une profondeur de 60 m. Guidé par de la musique et des jeux de lumière, on découvre un monde fascinant et mystérieux. Visite animée possible pour les enfants
06460 Saint-Vallier-de-Thiey - 04 93 42 61 63



A à peine 25 km de Séranon, Castellane marque l'entrée des gorges du Verdon. Jusqu'à Moustiers-Sainte-Marie, la rivière Verdon a creusé pendant des millénaires le plus grand canyon d'Europe, qui offre des paysages majestueux.

Eau vive

Rafting, canyoning, hydrospeed, kayak, paddle, la rivière du Verdon offre de nombreuses possibilités. Ci dessous une liste non-exhaustive de prestataires pour des sorties eau-vive encadrées

- Aqua Bond Rafting 06 61 99 13 79
- O'limpide 06 88 40 09 33

Baignade

- Lac de Chaudanne (photo p2)
- Lac de Castillon : base de loisirs 04 92 83 72 97
- Lac de S^{te} Croix

A visiter

- Point sublime : en contrebas du village de Rougon, une vue imprenable sur l'entrée des gorges
- Moustier Ste Marie (photo ci-dessous)





HIVER

STATION DE SKI AUDIBERGUE

04 93 60 73 39

Station Audibergue - la mouliere

L'Audibergue et La Moulière sont deux stations de ski reliées, à taille humaine et situées sur les communes d'Andon et de Caille. Un domaine skiable familiale répartis sur le Massif de l'Audibergue culminant à 1657 m d'altitude.

28 km de pistes (7 remontées, 23 pistes)

Station de Gréolière

Cette station de ski est la plus proche du littoral (25 km à vol d'oiseau). Du sommet du Cheiron (1 778 m), on peut admirer un panorama unique à 360°, découvrant toute la Côte d'Azur, des Monts de l'Estérel à l'Italie du Sud, la Corse par temps claire et la Chaîne des Alpes.

30 km de pistes (11 remontées, 22 pistes)

STATION DE SKI GRÉOLIÈRES LES NEIGES

04 93 24 37 72

Ski de fond

En tout, 30 km de piste tous niveaux, pour parcourir la plaine de Séranon.

Gérées par l'association des Ours Bruns à Caille. Location possible ski de fond et raquette. 04 93 68 03 21 / 06 13 66 56 23 - lesoursbruns@gmail.com

LOCATION MATERIEL

BERNARD SPORTS
166 place audibergue
06470 Andon
04 93 24 37 72

Randonnée en raquettes

Parcours balisés à l'Audibergue et la Moulière
De nombreuses randonnées en accès libres :

- Sommet de l'Audibergue : niveau moyen - 5h
- Pic de l'Aiglo : niveau facile - 2 h
- Traversée de Baouroux : niveau sportif - 5h30

Pour en savoir plus consulter le guide Randoxygènes
Raquette à neige

www.randoxygene.departement06.fr