

## Bienvenue en Pays de Fayence !

Les neuf villages perchés du Pays de Fayence sont tous liés à la grande histoire de la Provence. Les ruelles, places, fours, moulins... racontent la vie d'hier et d'aujourd'hui. Le patrimoine est très important : fontaines, églises et chapelles romanes.

Les étapes dans les villages sont l'occasion de profiter de dégustations chez les producteurs et de flâner sur les marchés. La Provence est terre de gastronomie et le Pays de Fayence dispose d'une large carte de restaurants.

Le Pays de Fayence est un territoire rural, riche et varié. La nature, le calme et l'art de vivre offrent un vrai dépaysement.



## Welcome in Pays de Fayence !

The nine perched villages of the Pays de Fayence are all linked to the great history of Provence. The alleys, squares, ovens, mills... tell the life of yesterday and today. The heritage is important: fountains, churches and chapels.

The visit in the villages are an opportunity to enjoy tastings at the producers and stroll through the markets. Provence is a land of gastronomy and the Pays de Fayence offers many restaurants.

The Pays de Fayence is a rural area, rich and varied. Nature, calm and the art of living offer a real change of scenery.

## Aux alentours *Near the rowing base*

### Golf

2 parcours de 18 trous inspirés par la nature accueillent les passionnés du monde entier ainsi que des compétitions prestigieuses. Un centre d'entraînement permet également aux amateurs et aux sportifs de haut niveau de se perfectionner avec les équipements mis à disposition.

*2 courses of 18 holes inspired by nature welcome enthusiasts from all over the world as well as prestigious competitions. A training center also allows amateurs and high-level athletes to improve their skills with the equipment made available.*

### Vol à voile *Gliding*

Le centre international de vol à voile propose des stages et des baptêmes en planeur toute l'année. Cette expérience unique vous permet de survoler la Région Sud dans un calme absolu.

*The international gliding center offers discovery flight according to the seasons. You can fly over the Region Sud in absolute calm.*

### Randonnée pédestre *Hiking*

200 km de sentiers balisés mailent le Pays de Fayence. La plupart sont des boucles qui traversent des massifs forestiers, gorges, rivières ou lacs, et coeur de villages. Le GR de Pays « Villages perchés de Haute-Siagne » vous permet de voir un échantillon du territoire avec sa boucle de 50 km, pouvant être parcouru en 3 ou 5 jours.

*200 km of hiking cross the Pays de Fayence. Most are loops in forests, gorges, rivers or lakes, and the heart of villages. The GR de Pays "Villages perchés de Haute-Siagne" allows you to see a sample of the territory with its 50 km loop, which can be covered in 3 or 5 days.*

### Méditerranée à vélo

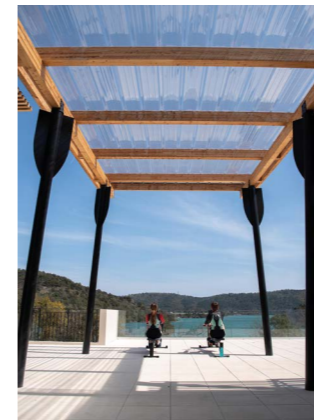
La Méditerranée à vélo est l'un des itinéraires cyclables européens, entre l'Espagne et la Grèce. Il traverse le Pays de Fayence sur 26 km. De Seillans à Montauroux, ce tracé balisé emprunte une grande partie de l'ancienne voie de chemin de fer.

*The Méditerranée à vélo is one of the European cycle routes, between Spain and Greece. It crosses the Pays de Fayence for 26 km. From Seillans to Montauroux, this route follows a large part of the old railway line.*

### Pêche *Fishing*

Le Lac de Saint-Cassien est un spot reconnu internationalement pour la pêche à la carpe et les autres espèces piscicoles dont le brème, l'ablette, le brochet et le silure.

*The Saint-Cassien lake is internationally known for carp fishing and other fish species like bream, bleak, pike and catfish.*



## Base d'aviron Saint-Cassien

250, impasse base nautique  
83440 MONTAUROUX

[www.saintcassienrowingcenter.com](http://www.saintcassienrowingcenter.com)

[contact@avironstcassien.com](mailto:contact@avironstcassien.com)

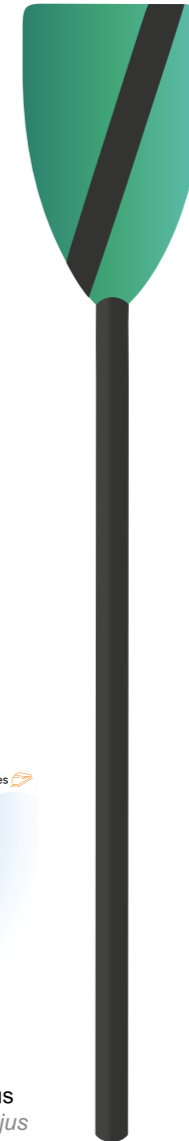
+33 6 89 32 39 72



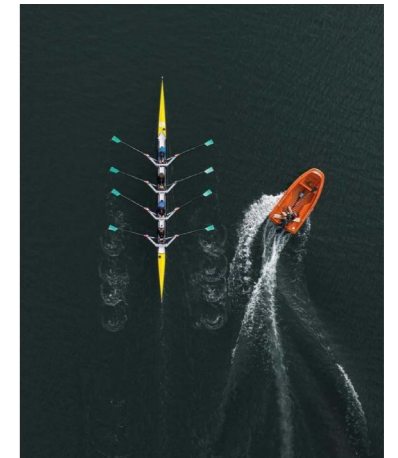
À 10 min de la sortie 39 de l'A8, entre Cannes et Fréjus  
10 min from exit 39 of the A8, between Cannes and Fréjus



Ne pas jeter sur la voie publique - Création : OTIPF, Designed by Co  
Photos @OTIPF, Laëtitia Miralles, Alexis Marie et Terre Blanche



## BASE D'AVIRON Saint-Cassien



## Rowing Camp

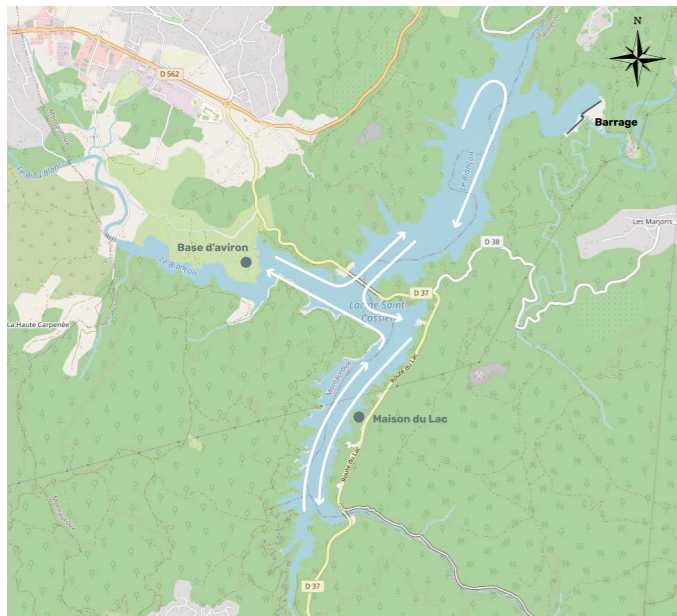




## Lac de Saint-Cassien *Saint-Cassien Lake*

Situé entre littoral et arrière-pays varois, le lac de Saint-Cassien constitue un plan d'eau idéal pour la pratique de l'aviron. Un lac calme, ensoleillé, peu venté dans un cadre de pleine nature. La pratique de l'aviron se fait toute l'année.

*Located between the coast and the Var hinterland, Lake of Saint-Cassien is an ideal body of water for rowing. A calm sunny lake with little wind in a natural environment. Rowing is practiced all year round.*



Sens de circulation pour la pratique de l'aviron *Circulation for rowing*

### Fiche d'identité du lac *Lake identity card*

- Superficie *Surface area* : 420 ha
- Longueur (nord-sud) *Length (North to South)* : 7 km
- Largeur (est-ouest) *Width (East to West)* : 3 km
- Tour du lac (1h à 2h) *Lake tour (1 or 2 hours)* : 13 km
- Profondeur moyenne *Medium depth* : 27 m
- Altitude : 147 m
- 3 zones d'entraînement rectilignes *3 line training areas* : 1500 m, 2000 m, 3000 m

## Base d'aviron *Rowing base*

Située à 10 min de la sortie 39 de l'A8, la base d'aviron de Saint-Cassien offre des installations sportives modernes. Le club local assure l'activité aviron avec des bénévoles dont 3 entraîneurs encadrants diplômés d'Etat, 3 éducateurs et 20 initiateurs. L'anglais est parlé. Le club accueille plus de 2 000 rameurs de tous niveaux chaque année.

La base d'aviron fait partie des 619 sites retenus pour accueillir les Centres de Préparation aux J.O. 2024. Par ailleurs, la base peut accueillir des groupes, stages d'entraînements et séminaires d'entreprise.

*Located at 10 min from exit 39 of the A8, the rowing base offers modern sports facilities.*

*The activity is managed by the local club with volunteers including 3 certified coaches, 3 educators and 20 initiators. English spoken. Club welcomes more than 2,000 rowers of all levels each year.*

*The rowing base is one of the 619 sites selected to host the 2024 Olympics Preparation Centers. Moreover, the base can welcome groups, training center, seminars.*



## Stages d'entraînement et séminaires *Rowing camp and seminars*

La base d'aviron accueille des stages d'entraînement jusqu'à 50 rameurs et des séminaires d'entreprises jusqu'à 100 personnes. Possibilité de contacter un traiteur local pour la restauration. Offre d'hébergement consultable sur le site internet [www.paysdefayence.com](http://www.paysdefayence.com). Pour toute demande, veuillez contacter la base d'aviron pour un devis.

*The rowing base welcomes rowing groups up to 50 rowers and business seminars up to 100 persons. Catering possibilities on site. The accomodation offer can be consulted on the website [www.paysdefayence.com](http://www.paysdefayence.com). For any request, please contact the rowing base for a quotation.*

## Centre d'entraînement régional et international *Regional and international training center*

La base d'aviron accueille de nombreuses équipes de compétition. *The rowing base welcomes many competitive teams.*

- Les clubs de la Région, Saint-Cassien, Monaco, Nice, Cannes-Mandelieu... *The regional clubs, Saint-Cassien, Monaco, Nice, Cannes-Mandelieu...*
- Le Pôle Espoir de la ligue Provence Alpes Côte d'Azur. *The Pôle Espoir of the Provence Alpes Côte d'Azur league.*
- Les clubs français et étrangers pour l'entraînement d'hiver. *French and foreign clubs for winter training.*
- L'équipe de France. *The french national team.*
- Les équipes nationales en préparation des JO 2024. *National teams in preparation for the 2024 Olympics.*

## Equipements intérieurs *Indoor equipment*

- Une salle de 100 m<sup>2</sup> de préparation physique avec des équipements spécialisés pour la pratique de l'aviron. *A 100m<sup>2</sup> physical preparation room with specialized equipment for rowing.*
- Une salle de 100 m<sup>2</sup> pour l'aviron en salle avec une douzaine d'ergomètres. *A 100 m<sup>2</sup> room for indoor rowing with a dozen ergometers.*
- Une salle polyvalente pour les réunions, avec un coin repas. *Meeting room with a dining area.*
- Une terrasse avec vue sur le lac. *Terrace with lake view.*
- Vestiaires, douches. *Changing rooms, showers.*
- Une salle de soins. *Health care room.*
- Une terrasse de 200 m<sup>2</sup> avec une vue sur le lac. *A 200 m<sup>2</sup> terrace with view over the lake.*
- Un bureau administratif pour les entraîneurs. *An administrative office for trainers.*
- Équipement vidéo et audio et projection. *A video and audio equipment.*



## Equipements extérieurs *Outdoor equipment*

- Trois pontons pour les mises à l'eau. *Three pontoons for launching.*
- Prêt de bateaux de compétition et de de bateaux de sécurité à moteur. *Loan of competition boats and motor safety boats.*
- Huit hangars de stockage pour les bateaux. *Eight storage sheds for boats.*
- Un atelier de réparation. *A repair shop.*



## Le parc à bateaux *The boat park*

Plus de 200 bateaux de tous types, découvertes, loisirs et compétitions et huit bateaux de sécurité. Possible location et privatisation d'un hangar à bateau.

*More than 200 boats of all types, from beginners to competitors and eight safety motor boats. Possible rental and privatization of a boat shed.*

