



Loisirs et Découvertes Sport Adapté

Randonnée en raquettes à neige

Soyez les premiers à laisser vos empreintes de raquettes sur une neige vierge de toute trace. Aventure et bonne humeur assurées. Nous observerons avec discrétion les traces laissées par la faune pyrénéenne.

Du 20 au 21 mars 2020

Tarif

120€ / personne

(+10€ pour les non-licenciés au Sport Adapté)

Ce tarif comprend :

- Les déplacements en mini-bus
- Hébergement en pension complète (1 nuitée + 3 repas)
- 1 Accompagnateur moyenne montagne pour deux randonnées en raquettes
- Location des raquettes
- 1 Educatrice sur le quotidien

CDSA 64

CDNP

12 rue du professeur Garrigou
Lagrange

64000 PAU

www.cdsa64.fr



Fédération
Française
du Sport
Adapté

Pyrénées-Atlantiques

Infos

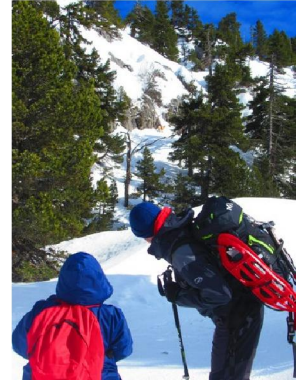
- 12 sportifs
- 2 encadrants (1 guide randonnées APA + 1 éducatrice quotidien)
- Hébergement en gîte
- 2 jours / 1 nuit

Pour s'inscrire

06.26.95.75.17

aline.agorrody@cdsa64.fr

Nous vous enverrons la
fiche personnalisée à
compléter



Stage Sportif «Adapté»

Découverte de la randonnée en raquettes à neige

PROGRAMME PRÉVISIONNEL :

| Horaires | Vendredi 20 mars 2020 | Horaires | Samedi 21 mars 2020 |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| 9h | -Départ en minibus pour Arette | 9h30 | - Randonnée raquettes sur Roncal |
| 11h00 | - Randonnée La Pierre St-Martin -Pique-nique <u>provenant de vos sacs</u> | 10h15 | |
| 17h30 | - Gouter et retour à l'hébergement | 12h30 | - Pique-nique fourni par l'hébergeur |
| 19h30 | - Activités de détente - Douches - Diner | 16h30 | - Randonnée |
| | | 18h/18h30 | Départ |
| | | | Arrivée Pau /Bayonne |

MATÉRIEL POUR LA RANDONNÉE :

- Deux Pantalons de randonnée ou survêtements
- Veste imperméable
- Pull polaire ou veste polaire (vêtement chaud)
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, paire de gants, bonnet, écharpe
- Chaussettes de randonnée hautes (2 paires)
- Chaussures de randonnée haute, protégeant la cheville pour la marche
- Sac à dos d'un contenu de 20/30 litres permettant de pouvoir mettre une bouteille d'eau d'1l, des gâteaux pour l'effort, le pique nique et de ranger sa veste, si trop chaud

MATÉRIEL POUR LA NUIT ET LA SOIRÉE :

- Sac de couchage (Duvet)
- Affaires de toilette (trousse, serviette...)
- 1 tenue

Info Le départ peut se faire de :

- **l'antenne de Bayonne** au 2 allée des platanes – 64 100 Bayonne
- **l'antenne de Pau** au 12 rue du professeur Garrigou Lagrange – 64 000 Pau

CDSA 64

CDNP

12 rue du professeur Garrigou

Lagrange

64000 PAU

www.cd64.fr

05.59.14.19.70