



STAGE APPN 5^{ème} année Au Chalet du Ticou à Bolquère

**Mercredi 23, jeudi 24 et vendredi 25
octobre 2019**

GEI, GM

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

1^{er} JOUR :

Départ du gymnase de l'INSA à **7h30**

Transfert au centre d'hébergement

REPAS : prévoir un pique-nique pour le midi

Course d'orientation, prendre une montre ou un portable pour la course.

2^{ème} JOUR :

Constitution de 2 groupes :

1 groupe qui part en randonnée toute la journée

L'autre groupe est constitué de 2 sous-groupes :

1 VTT le matin/ escalade l'après midi

1 escalade le matin/VTT l'après midi

3^{ème} JOUR :

Permutation des groupes

Retour à Toulouse vers 20h

NE PAS OUBLIER

Des draps et si possible un sac de couchage.

De bonnes chaussures et chaussettes pour la randonnée.

Un sac à dos.

Une bouteille d'eau ou une gourde.

En montagne, attention au coup de fringale (prévoir des aliments énergétiques : fruits secs, céréales, chocolat...).

Affaires de rechange.

Serviette de toilette.

Votre carte vitale et carte d'identité.

Vêtements chauds, imperméables, bonnet, gants (les T° sont souvent négatives en altitude), lunettes de soleil, crème solaire ...

Trousse à pharmacie personnelle (prévoir pansements pour ampoules, doliprane, aspirine ... nous n'avons pas le droit de vous donner des médicaments).