



STAGE APPN 5^{ me} année L'Abri d'Arlos   Saint B at

mercredi 23, jeudi 24 et vendredi 25
octobre 2019

GMM, GP, GPE

1^{er} JOUR :

Départ du gymnase de l'INSA à 7h.

Constitution de 3 groupes en fonction des niveaux de randonnée et de 2 sous-groupes :

Groupe A débutants : dénivelé de 600m, durée 4-5h

Groupe B moyens : dénivelé de 900m, durée 5-6h

Groupe C sportifs-ves- entrainé-e-s : dénivelé de 1200m, durée 6-7h

Arrivée au centre : Accueil et départ des étudiants sur les activités.

Prévoir : - Des draps et si possible un sac de couchage
- Le pique-nique du lundi midi

Programme prévisionnel des activités

Ce programme peut être modifié en fonction de l'effectif mais les activités resteront les mêmes.

Groupes	Sous groupes	1 ^{er} jour		2 ^{ème} jour		3 ^{ème} jour	
		AM	PM	AM	PM	AM	PM
A	A1	Randonnée		Raft	Arapaho	Accro branches	
	A2			Arapaho	Raft		
B	B1	Accro branches		Randonnée		Raft	Arapaho
	B2					Arapaho	Raft
C	C1	Raft	Arapaho	Accro branches		Randonnée	
	C2	Arapaho	Raft				

Arapaho = Descente en trottinette

3^{ème} JOUR :

Départ du centre vers 17h30.

Arrivée   Toulouse vers 20h.

NE PAS OUBLIER

De vieilles chaussures **qui s'attachent** pour aller dans l'eau et un maillot de bain (combinaisons n opr nes fournies).

De bonnes chaussures et chaussettes pour la randonnée.

Un sac à dos et une gourde ou bouteille pour l'eau.

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

Affaires de rechange et de toilette (serviette).

Draps et duvet (sac de couchage).

Vêtements chauds, imperm rables et lunettes de soleil, crème solaire.

Trousse à pharmacie personnelle (prévoir pansements pour ampoules).