



STAGE APPN 5^{ème} année Au Centre Hautes Pyrénées Sport Nature à Saint Pé de Bigorre

mercredi 23, jeudi 24 et vendredi 25
octobre 2019

GB, GC

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

1^{er} JOUR :

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

Arrivée au centre : Accueil et répartition des étudiants dans les diverses structures.

Tout est fourni (pas besoin de sac de couchage).

Hébergement au centre principal et dans 2 autres structures.

REPAS : prévoir un pique-nique pour le lundi midi.

Activités d'eaux-vives pour tous les étudiants sachant nager, les non nageurs auront une autre activité.

Mini-raft, hotdog, airboat, frenzy, hydro-speed, kayak.

2^{ème} JOUR :

La moitié du groupe part en randonnée haute montagne (si les conditions climatiques le permettent : ascension d'un haut sommet Pyrénéen).

Pour l'autre moitié du groupe : activités d'eaux-vives.

3^{ème} JOUR :

Les randonneurs de la veille font des activités d'eaux-vives.

Les pagayeurs de la veille font une randonnée en montagne (à définir selon le groupe et les conditions climatiques).

Départ du centre à 17h30.

Arrivée à Toulouse à 20h.

NE PAS OUBLIER

De vieilles chaussures **qui s'attachent** pour aller dans l'eau et un maillot de bain, **combinaisons néoprènes fournies.**

De bonnes chaussures et chaussettes pour la randonnée.

Un sac à dos.

Une bouteille d'eau ou une gourde.

Les draps sont fournis.

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

Affaires de rechange.

Vêtements chauds, imperméables, 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).