



## STAGE APPN 5<sup> me</sup> année L'Abri d'Arlos   Saint B at

mercredi 23, jeudi 24 et vendredi 25  
octobre 2019

**GMM, GP, GPE**

### 1<sup>er</sup> 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-entraîné-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 <sup>er</sup> jour |         | 2 <sup> me</sup> jour |         | 3 <sup> me</sup> jour |         |
|---------|--------------|----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
|         |              | AM                   | PM      | AM                    | PM      | AM                    | PM      |
| A       | A1           | Randonnée            |         | Raft                  | Arapaho | Accro branches        |         |
|         | A2           |                      |         | Arapaho               | Raft    |                       |         |
| B       | B1           | Accro branches       |         | Randonn e             |         | Raft                  | Arapaho |
|         | B2           |                      |         |                       |         | Arapaho               | Raft    |
| C       | C1           | Raft                 | Arapaho | Accro branches        |         | Randonnée             |         |
|         | C2           | Arapaho              | Raft    |                       |         |                       |         |

Arapaho = Descente en trottinette

### 3<sup> me</sup> 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).