



Stages grands espaces CALANQUES

- dates : 19 au 24 octobre 2020. (6 jours – 5 nuits)
- Public : 12 à 77 ans, max 11 personnes. Seuls les grimpeurs que je connais personnellement peuvent venir.
- lieux : Parc National des Calanques. Logement au camping Les Cigales à Cassis
- programme :
 - décompresser/partager des moments conviviaux/vivre des moments intenses/se dépasser.
 - développer son expérience et ses connaissances du milieu naturel et de la montagne.
 - découvrir un nouveau massif montagneux.
 - développer ses capacités physiques/mentales/d'endurance/d'équilibre/d'orientation/connaitre ses limites...
 - devenir autonome en grande voie/connaitre les « manip de sécu »/reconnaitre un itinéraire/gérer son orientation/anticiper les dangers.
- Tarif :
 - encadrement pour les 5,5 jours 125 €
 - frais de déplacement de puis Lyon (68€)
 - hébergement (60€)
 - repas (46€)
 - **total = 299€**
- matériel à prévoir :
 - Tente 2 places (si vous en avez pas, prévenez moi)
 - duvet



- matelas mousse ou autogonflant...
- une paires de baskets, Une paire de chaussures tranquille style Tongue, sandales pour le bivouac
- Vêtements pour 7 jour pas trop s'il vous plaît/Un petit pull pour le soir
- Un coupe vent et de pluie
- un sac à dos de + ou - 30 L, pas de sac en bandoulière
- Pull-over chaud ou polaire
- une gourde de 2 L ou 2 gourdes de 1 L. Des bouteilles d'eau peuvent faire l'affaire
- Un sac en plastique pour le linge sale
- un chapeau, bob ou casquette
- une lampe frontale
- Crème solaire
- lunette de soleil
- médicament ou tout autre traitement (merci de m'en informer)
- jeux de cartes (uno, jungle speed, dobbler...) ou jeux de société léger pour le soir
- une assiette + couverts plastique
- Pour le premier jour prévoir dans un sac à dos avec à l'intérieur la gourde remplie d'eau et le pique-nique.



