

« les techniques du randonneur »

21 au 24 mai 2009
(3j/3nuits)

Entre Alpes et
Provence, dans le parc
régional du Luberon –
1h00 d'Aix-en Provence
(autoroute A51)

3 jours de rando originales et conviviales avec
un accompagnateur en montagne pour aller vers l'autonomie
en toute sécurité : rien de tel que de profiter de
l'expérience d'un pro !



Programme du stage

Les « ingrédients »

- lecture de cartes
- techniques d'orientation
- Techniques de portage du sac
- Nutrition, gestion de l'effort
- Sécurité et prévention
- La météo
- marche sportive (initiation à la marche nordique)
- Découverte du patrimoine local
- randonnée coucher de soleil avant un repas traditionnel dans une bergerie en pierre sèche – retour sous les étoiles
- détente, convivialité et bien-être !

Timing

- Accueil le jeudi soir / présentation
- fin du stage le dimanche à 16h00

Votre hébergement au choix

- « Confort » à l'hôtel 3* « le Séminaire » à Lurs (www.hotel-leseminaire.com)
- « local et convivial » dans les chambres d'hôtes de nos partenaires (voir leur sites sur www.fuguencimes.net)
- « Nature » au camping « indigo » de Forcalquier (www.camping-indigo.com)

Tarifs

- Hébergement : à partir de 36 €/pers (3 nuits)
- Accompagnement des randonnées et frais pédagogiques: 100 €/pers (3 jours)