

# Fiche séjour

## PROGRAMME

### **Dimanche**

Matinée : arrivée et installation.

Après-midi : réunion d'accueil en salle Charbonnel, temps libre ou randonnée.

### **Lundi / mardi / jeudi / vendredi**

Avec Fabrice Lombardo, vous pratiquerez ce sport de glisse pour en apprendre les bases ou perfectionner votre technique au cours de 2 heures de pratique le matin et 2 heures l'après-midi.

### **Mercredi**

Matinée : temps libre

Après-midi : demi-journée de randonnée avec notre accompagnateur montagne

### **Samedi**

Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

En soirée, selon programme établi pour la semaine : veillées, exposés, soirées récréatives, projections, bibliothèque, TV, écoute musicale et "espace balnéo".

---

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif.

La Haute-Maurienne regorge de sentiers tous plus beaux les uns que les autres. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer d'autres itinéraires ! Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

## NIVEAU DES PARTICIPANTS

Stage accessible à tous, du débutant au confirmé.

## ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée.

Pensez à vous munir d'une pièce d'identité non périmée.

### VÊTEMENTS :

- Casquette ou chapeau
- Pantalon chaud + un pantalon léger
- Plusieurs paires de chaussettes
- Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent
- Veste polaire ou gros pull
- Maillot de bain et drap de bain (ou peignoir) obligatoires pour accéder à l'espace bien-être

Pour votre confort au centre, prévoyez des tenues décontractées et des chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.

**Important:** En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.

### MATÉRIEL POUR LA RANDONNÉE:

- Porte gourde et gourde (contenant de minimum 1L)
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable)
- Tube de crème solaire et stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé
- Chaussures à semelle de type Vibram et avec maintien de la cheville
- Bâtons de marche télescopiques conseillés
- Sac à dos 30 litres pour les affaires de la journée, le pique-nique et l'eau
- Couverts, boîte pique-nique et gobelet réutilisable pour les pique-niques
- Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos (Si orage)
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif)

### PHARMACIE :

- Vos médicaments et traitements habituels.
- Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
- Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm de large).
- Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- Double peau (pansements anti-ampoule).

Au besoin, nous mettons en vente sur place du matériel médical (hors médicaments).

### **MATÉRIEL POUR LE ROLLER PISTE :**

Si vous possédez des roller, vous pouvez les apporter. Sinon, merci de nous en informer que l'intervenant puisse s'en procurer.

### **RESTAURATION**

Un buffet est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une cuisine familiale et variée, agrémentée de produits et plats régionaux.

### **ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION**

- Espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Espace fitness
- Bibliothèque
- Espace télévision
- Jeux de sociétés