



Comité Départemental de Sport Adapté du Gard



Jeudi 16 Janvier 2014 Raquettes au Mont Aigoual

Le comité sport adapté du Gard vous propose comme chaque année de vous initier à la randonnée en raquettes. Il s'agira d'une découverte de l'activité encadrée par un accompagnateur moyenne montagne en collaboration avec l'équipe du comité sport adapté. Cette journée non compétitive se veut conviviale et placée sous le signe de la convivialité.

Le rendez vous est fixé à 10h15 en face du magasin THION SPORT à l'Espérou pour récupérer le matériel.

Nous demandons une participation financière à la location du matériel de 3€par personne

Le comité prendra en charge les frais de location d'un accompagnateur par établissement.

Le nombre de participants est limité à 40 sportifs, les inscriptions se feront par ordre d'arrivée des dossiers.

ATTENTION : Prévoir des équipements neige pour les véhicules pour l'accès à la station.

En cas d'alerte météo ou de neige insuffisante sur les pistes la journée sera annulée.

Veiller à l'équipement des sportifs : prévoir des chaussures de randonnée, vêtements chauds, crème solaire, gants, eau etc.

PROGRAMME

- 10h15 : Accueil et distribution du matériel au parking à côté du centre d'accueil
- 10h30 : Début de l'initiation raquette (petite boucle d'environ 1km)
- 12h00 : Pique nique tiré du sac (possibilité de replis sur la salle hors sac)
- 13h00 : Début de la ballade (pas de difficulté particulière environ 2-3 km)
- 15h00 : Fin de la rencontre, collation offerte par le comité sport adapté

COUPON REPONSE

A retourner par mail de préférence, fax ou courrier avant le 10 Janvier 2014

Nom de l'établissement ou association :

N° de téléphone : N° de fax :

Nom de l'accompagnateur :

Nombre des accompagnateurs :

Tableau d'engagement des sportifs

Nom	Prénom	N° de licence	Location raquettes 3 €