



FICHE TECHNIQUE RANDONNEE PEDESTRE

Période : toute l'année

Formule : demi-journée de 3 h, journée de 6 h, week-end 2 x 6 h et stage initiation/perfectionnement, randonnée de plusieurs jours et randonnée à thèmes (Faune, flore, patrimoine).

Site :

- Saint-Auban : initiation, perfectionnement
- Canton de Saint-Auban et de Coursegoules
- Alpes Maritimes/Mercantour

RDV :

- Pour les randonnées dans la vallée de l'Esteron, au Gîte Tonic :
 - pour les demi-journées à 9h et 14h.
 - pour les journées 9h.
- Pour les autres randonnées et suivant le lieu de départ des participants, sur le trajet et/ou au départ officiel des sentiers.

Programme :

- demi- journée initiation : accueil au Gîte Tonic et présentation du public, de l'encadrement et de la randonnée et/ou du thème ; randonnée sur piste et chemin avec une dénivelée positive entre 200 et 400 mètres ; retour au Gîte Tonic ; bilan de séance et perspective
-
- Journée : accueil et présentation du public, de l'encadrement et de la randonnée et/ou du thème ; randonnée sur chemin de petite ou grande randonnée et chemin avec une dénivelée positive entre 600 et 1400 mètres ; retour au véhicule ou au Gîte Tonic ; bilan de séance et perspective
- stage et randonnée : de l'initiation au perfectionnement

Prévoir vêtements de sports, chaussures de trekking et/ou baskets ,1 litre d'eau /personne, barres de céréales et sac à dos.