



Stage Multisport 18-24 juin 2023

L'École de l'aventure pose son camp de base dans la Drôme (11-17 ans)

Une semaine pour décompresser après une année d'études assis sur une chaise!

C'est quoi ce stage Multisport ?

Dans le petit village de Saou, entre Crest et Die, l'équipe de l'École

européenne de l'aventure vous propose son stage multisport. Parce que l'année scolaire a été longue, il est temps pour les « Teams » de décompresser avec un cocktail sportif, culturel et zen concocté par nos soins.

Pour une parfaite aventure, prévoir

BIVOUAC

- > Sac à dos 35 L mini et housse de pluie pour le sac
- > Sac de couchage un entre -5 / +5 °C pas trop lourd
- > Lampe frontale
- > Couverture de survie

ÉQUIPEMENTS

- > Crème solaire
- > Lunettes de soleil
- > Chapeau/casquette pour protection solaire
- > Poche à eau Camel back 2 L (intéressant car vous pouvez boire tout en marchant), ou 2 gourdes classiques de 1 L
- > Couteau suisse
- > Mini-pharmacie (sparadrap, bandage), de quoi lutter contre les ampoules au pied
- > Nécessaire de toilette (savon de Marseille, dentifrice, brosse à dents)
- > Serviette absorbante petite taille

- > Sifflet
- > Papiers d'identité
- > Barres céréales, fruits secs, pâte d'amande

VÊTEMENTS

- > Chaussures de randonnée ou de trail à semelles crantées
- > Chaussures d'eau pour le kayak
- > Chaussettes de trek
- > Tongs pour faire respirer les pieds au bivouac ou pour le refuge
- > Pantalons légers
- > Maillot de bain
- > T-shirts techniques
- > Veste polaire
- > Veste Gore-Tex en cas de pluie ou cape de pluie (attention le temps change vite en montagne !)
- > Bonnet
- > Gants légers
- > Chaussettes et sous-vêtements
- > Jogging, tenue de nuit



Demandez le programme !

• Dimanche 18 juin

Accueil des stagiaires en début d'après-midi, préparation du camp, montage des tentes et de la yourte. Aqua Rando. **Soirée à la rencontre de son animal totem dans la Yourte.**

• Lundi 19 juin

Descente de la Drôme en canoë-kayak biplace sur deux jours et une nuit. Soirée BBQ et campement au bord de la Drôme.

• Mardi 20 juin

Fin de la descente en canoë. Base de loisirs Delta Park. Retour au camp de base. Atelier DIY déco. Repas à la yourte. **Course d'orientation en nocturne et par équipe** dans le village de Saou « sur les traces des Huguenots ».

• Mercredi 21 juin

Balade à Cheval ou VTT. Pique-nique en forêt de Saou. Préparation des sacs et départ pour le trek au sommet des Trois becs et **notre nuit à la belle étoile.**

• Jeudi 22 juin

Yoga au sommet avec salutation au soleil. Raid aventure par équipe pour rejoindre à pied le camp de base à Saou. Glaces au village. **Soirée cinéma de plein air.**

• Vendredi 23 juin

Descente en rappel de la tour de Crest et visite guidée et costumée du donjon. Atelier poterie en extérieur. Cours de cuisine de plein air en présence d'un chef et dégustation autour du feu. **Soirée Loup-garou dans la yourte.**

• Samedi 24 juin

Grasse mat. Pique-nique au bord de la rivière. Rangement du camp de base, footing et relaxation. Départ des participants.

• Tarifs : **699 € en pension complète.** Hébergement en tente et yourte dans le village de Saou.

• Initiation à la nutrition saine et cuisine préparée en commun.

Tous les produits issus de l'agriculture biologiques et responsables sont achetés à l'épicerie locale de Saou.

• Magical morning avec footing ou yoga.

• Infos et résa : École européenne de l'aventure - 12, les Abbayes 26400 Saou

• www.ecoledelaventure.com • Tél. : +33 (0)6 20 95 42 24

• Mail : ecoledelaventure@hotmail.fr • Agrément jeunesse et sports

• www.facebook.com/ecole.europeennedelaventure