



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

• Mail : [ecoledelaventure@hotmail.fr](mailto:ecoledelaventure@hotmail.fr) • Agrément jeunesse et sports

• [www.facebook.com/ecole.europeennedelaventure](http://www.facebook.com/ecole.europeennedelaventure)