

Stage n°32

Randonnée sous terre

Mardi 29 novembre 2016

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom:.....

Prénom:.....

Adresse:.....

CP: Ville :

Téléphone fixe :

Téléphone mobile:

E-mail:

Date de naissance :

Nom de votre association :
.....

Montant de l'inscription : 48 €

Date limite d'inscription : 22/11/2016

Informations importantes : pour les tailles des combinaisons fournies merci de bien nous préciser les données suivantes :

- Poids :
- Taille :
- Pointure :

Je donne au Comité Sport et Retraite, pour sa promotion et ses publications, l'autorisation d'utiliser les photos prises au cours des stages sur lesquelles j'apparais.

Signature



Stage

Randonnée sous terre

Mardi 29 novembre 2016

ORGANISATEUR



Comité DRÔME-ARDÈCHE

Nos partenaires :



Pour toutes informations, nous contacter au :

Tél/répondeur : 04 75 75 47 90

E-mail: sportretraite2607@mbsport.fr

Blog : <http://sportretraite.hautetfort.com>

SPORT et RETRAITE

Comité DRÔME-ARDÈCHE

71, rue Latécoère

26000 Valence

Stage Randonnée sous terre n°32

Mardi 29 novembre 2016

« Grotte de Cocalière »
Ardèche du sud



Je fais du sport !!!!



Permanences :

Mardi : 14h - 17h

Vendredi : 9h - 12h

Stage

Randonnée sous terre

Mardi 29 novembre 2016

n°32

Durée : 1 journée

Encadrement : Judicaël Arnaud

BEES Comité Spéléologie de l'Ardèche

Accompagnement : Cyril Pailharet

Cadre Technique Sport et Retraite

Participation : 48 €

L'inscription devient définitive par le règlement du stage

Merci de faire un chèque par stage. Le paiement global de plusieurs stages n'est pas possible.

Nombre de places : maxi 12 mini 6

Transport : à la charge et à l'initiative des participants

ANNULATION

Toute annulation d'inscription sans justificatif médical ne sera pas remboursée.

Sur présentation d'un certificat médical, le remboursement se fera sur la base de 75 %, les 25 autres % restant au Comité pour couvrir les frais engagés.

Horaire du stage :

de 10h15 à 16h30

Lieu de rendez-vous : 10h

Parking de la cave Coopérative

07460 Saint André de Cruzière

(Depuis Valence : sortie autoroute Bollène, direction Pont St Esprits puis Barjac puis St Sauveur de Cruzière. Arrivée à Saint André de Cruzière prendre direction Saint Paul le Jeune)

Tel: 06 13 08 29 46

Équipement personnel :

- Une paire de **bottes**
- Vêtements pour mettre sous la combinaison : **souples**, en **matière synthétique** (surtout pas de coton !), **chauds** (pas trop épais pour rester mobile) et **une polaire**.

La température sous terre étant aux alentours de 13 degrés.

- Un élastique pour les cheveux longs.
- Une **tenue de rechange** complète
- **Un petit sac à dos** pour transporter le repas et l'eau.

Repas :

Une **pique-nique à transporter et manger sous terre** + minimum 1 L d'eau + un thermos pour ceux qui veulent boire du chaud

Stage

Randonnée sous terre

But du stage :

Découverte du milieu souterrain et de la spéléologie.

Découverte de la Grotte de Cocalière (Ardèche)

Programme technique :

- Marche d'approche en remontant un cours d'eau et ses résurgences
- Descente verticale 10 m
- Parcours dans des vastes galeries
- Temps de parcours : 3 h sous terre

Niveau de pratique demandé :

- Être capable de randonner plusieurs heures.
- Être à l'aise en déplacement sur terrain varié
- Être à l'aise pour ramper à quatre pattes pendant plusieurs mètres.
- Ne pas craindre le vertige.

Fiche à retourner au :

Comité Sport et Retraite