



SEJOUR DECOUVERTE RANDONNEES A RAQUETTES EN VALLEE D'OSSAU Du jeudi 2 au dimanche 5 mars 2023

OBJECTIF : Ce séjour s'adresse à des personnes désireuses de découvrir le plaisir de la randonnée raquettes aux pieds dans des sites magnifiques et enneigés de la vallée d'Ossau, et capables de faire un effort en moyenne altitude. C'est l'occasion de tester son aptitude physique, de mettre à profit les séances gv en salle pour bien réussir dans cette pratique en altitude, et de profiter au maximum des bienfaits de ces quelques jours passés en altitude.

HEBERGEMENT : Gîte CASA PAULOU – 6, rue du bourg neuf – LARUNS Tél. 05 59 05 35 98 – possibilité de stationner dans la cour et parc de stationnement à proximité immédiate

Jeudi 2 mars : rendez-vous à partir de 17h au gîte – hébergement en chambres de 3 à 5 personnes repas à 19h30 – draps, couvertures et linge de toilette fournis – prévoir vos 3 pique niques pour les randonnées(possibilité de se ravitailler à Laruns) - Françoise, notre accompagnatrice, viendra nous rejoindre vers 18h30 pour distribuer et préparer les raquettes et faire connaissance avec le groupe

Vendredi 3, Samedi 4 et dimanche 5 mars nous découvrirons les sites enneigés de cette belle vallée. En cas d'enneigement déficitaire, nous randonnerons de façon plus traditionnelle.

Dimanche, après le petit déjeuner, nous rangeons les chambres et nous chargeons les voitures

COÛT & CONDITIONS D'INSCRIPTION : **255 € sur une base de 12 participants**, comprenant l'hébergement en 1/2 pension les 3 jours(sans boissons), l'encadrement des sorties avec la fourniture des raquettes et bâtons - **Stage ouvert à 15 personnes maximum(encadrement randonnées)**

Avec l'inscription joindre le nouveau questionnaire de santé EPGV pour majeur adulte. Si vous avez un doute ou si votre état de santé le nécessite voir un médecin pour avoir un certificat médical d'absence de contre indication à la pratique de l'activité (obligatoire pour valider votre inscription)

L'acompte **de 160 €** est à régler avec l'inscription, le solde lors du séjour. *Tous les participants à ce séjour doivent être licenciés. Pour les personnes non licenciées en clubs, joindre un chèque de 27,40 € à l'ordre de CODEP33 pour établir la licence 2022/2023*

TRANSPORT : en voitures particulières avec possibilité de covoiturage pour réduire le coût - toutes les indications seront fournies avec la fiche d'informations – **prévoir les chaînes pour les véhicules**

Trajet : Bordeaux – Laruns 250 km – par A62, A65 et A64 sortie 9.1(péage 29 €) ou par A63 jusqu'à St Geours de Marenne puis Peyrehorade – Oloron et Laruns – 280km(péage 9 €)

Afin que les acomptes des participants soient comptabilisés par le CODEP qui doit payer l'hébergement *L'inscription est à retourner impérativement **avant le 10/11/2022 à***

Philippe DESPEREZ – 38, rue Jean Zubieta – 33400 TALENCE
Tél. 06 75 64 82 22 – Email : philippedesperez@gmail.com

DECOUVERTE DE LA RANDONNEE A RAQUETTES EN VALLEE D'OSSAU du 2 au 5 mars 2023

NOM PRENOMné(e) le

Adresse Tél

Section GV de..... LICENCE N° ou non licencié
(le numéro de licence reste inchangé d'une année à l'autre)

Adresse Email : (nécessaire pour l'envoi du contrat)

Je peux transporter ... personne(s) - je souhaite être transporté(e) *suivant places disponibles offertes

Joindre :

- 1 chèque d'acompte de 160 € par personne à l'ordre de CODEP33
- 1 photocopie de la licence GV 2022/2023 pour les licenciés ou attestation du club
- 1 demande de licence 2022/2023 accompagnée d'1 chèque de 27,40 € à l'ordre de CODEP33 pour les non licenciés en clubs gv
- le nouveau questionnaire de santé EPGV pour majeur adulte ou si besoin un certificat médical d'absence de contre indication à la pratique de l'activité(obligatoire pour valider votre inscription)
- 1 enveloppe timbrée pour recevoir les informations sur le séjour