



LOISIRS ET MONTAGNE

Camp d'ados 2019

o du mardi 9 au lundi 22 juillet o

Vous souhaitez, pour cet été venir savourer 2 semaines de randonnées, d'escalade, de fous rires, de vie de groupe avec ses plaisirs et ses efforts dans un cadre qui vous marquera à jamais ? Les granges aménagées d'Ets Penaous vous accueillent au pied du cirque de Troumouse, le plus beau cirque du monde ! Sans chauvinisme aucun !

Ces montagnes, le grand pyrénéiste Chausenque nous les présente depuis 1834 :

"Dès que j'eus mesuré des yeux cette arène si vaste, et fait le tour de l'amphithéâtre qui la cerne, je l'avoue, je fus si frappé de tant de magnificence que je ne pus qu'involontairement m'écrier !... Les paroles peuvent-elles rendre ce qui dépasse la mesure du beau, ce qui est sublime ? Qu'on ne me taxe point ici d'exagération ; quelque prévenu que je fusse, c'est un des tableaux de montagne que j'ai le plus admiré".

... Bref, en gros il veut dire que c'est un super endroit, et que la bande d'ados et d'anims qui y passeront une tranche de vie sont des sacrés privilégiés...

o L'EQUIPE D'ANIMATION... Tous bénévoles !

Directrices : Mathilde GONTIÉ et Lola BORDENEUVE-GUIBÉ

Animateurs : Christian BASQUE
Adeline GILLET
Clémentine PETIT
Alain SALABERT
Valérian MAUVAIS
Ismaël STOUPY

o LE CAMP D'ADOS DANS SES GRANDES LIGNES

Il se déroule à Héas, hameau de la commune de Gèdre (Hautes Pyrénées).

o **Les randonnées :** un jour sur deux, si la météo le permet. Elles seront de difficulté croissante, mais toujours adaptées à la forme physique de chacun.

o **L'escalade :** afin d'avoir le pied sûr en rando. Activité à découvrir ou à perfectionner les jours de repos.

o **L'environnement :** le voisinage, la faune, la flore, la géologie, les étoiles... à découvrir et redécouvrir.





o **La vie de groupe** : se base sur le principe de 4 équipes composées d'ados et d'animateurs (roulement pour la cuisine, vaisselle, ménage, veillée). Apportez vos recettes de cuisine, vos instruments de musique, votre bonne humeur. Vous pouvez par contre oublier votre téléphone portable (pas de réseau à Héas!)

o **La vie des maisons** : ravitaillement en bois, nettoyage des abords,... c'est que ça s'entretient un peu de telles granges ! Ce n'est pas le club med !!

Mais la rivière permettra à ceux qui le souhaitent de se détendre par un bon bain ou une partie de pêche...

o LE LIEU

Adresse : Ets Penaous
HEAS
65120 LUZ St SAUVEUR

Téléphone : uniquement en cas d'urgence ou de résultats d'examens (les mamans inquiètes et amoureux transis sont priés d'écrire...).

Tél : 05-62-92-47-23

o LE PRIX

470 Euros, incluant :

- La cotisation "Loisirs et Montagne".
- L'assurance FFME (Fédération française de montagne et escalade).
- Le transport (à partir de Toulouse), la nourriture, le fonctionnement des maisons.
- La prestation d'un accompagnateur et/ou d'un guide de haute montagne.

o LE MATERIEL

o OBLIGATOIRE

- Carte nationale d'identité.
- Crème solaire (indice supérieur à 20).
- **Lunettes de soleil.**
- De **bonnes chaussures de marche (montantes**, qui protègent les chevilles) avec des chaussettes adaptées.
- Sac à dos.
- Gants.
- Vêtements : pour la chaleur (short, tee-shirt, maillot de bain, **casquette/bob/kéfier...ce que vous voulez mais qui protège la tête !**), pour le froid (pull, anorak, pantalon long, bonnet...), pour la pluie (poncho...).
- Gourde (minimum 2L).
- Lampe de poche.
- Taie de traversin + drap housse 90 x190.
- Un bon sac de couchage et une mousse de bivouac (en cas de sortie nocturne).
- Le cas échéant : couteau de poche, guêtres, appareils photos, compeed ou double peau (pour les petits petons sujets aux ampoules...).

o FACULTATIF

- Baskets de trail (pour ceux qui souhaiteront courir).
- Canne à pêche (**Attention** : Pensez à prendre le permis).
- Instrument de musique.
- Recettes de cuisine.
- CD, MP3/iPod, clé USB, pour la musique.

o CERTIFICATS ET DOCUMENTS A FOURNIR POUR L'INSCRIPTION

Pour l'inscription, veuillez renvoyer les documents du dossier par courrier **avant le 23 juin 2019**, à l'adresse suivante :

GONTIÉ Mathilde
850 rue Guillaume Fichet
74130 Le Petit Bornand – Les Glières

Tel : 06.75.41.61.98

- Documents :**
- Lettre de motivation !
 - Fiche d'inscription.
 - Fiche sanitaire de liaison (vaccination DTP et BCG à jour).
 - Bulletin n°1 de la FFME (partie haute de la page 7).
 - Certificat médical FFME.
 - Paiement.



Médicament : les jeunes ne doivent pas apporter de médicaments avec eux sans ordonnance. Dans le cas de traitement particulier, pensez à nous en informer dans la fiche sanitaire ci-jointe. Nous rappelons également qu'il s'agit d'un camp de montagne comprenant des activités sportives en terrain varié (rocher, neige, etc.) qui peuvent réveiller de vieilles entorses, "Parlez-en à votre médecin", comme on dit !

Le paiement :

Il se fait par chèque à l'ordre de l'association Loisirs et Montagne et selon votre choix : en une seule fois ou échelonné (si échelonné, précisez-nous au verso du chèque la date d'encaissement souhaitée – le 1^{er} chèque sera présenté au mois de juillet). La totalité devant être versée le jour du départ au plus tard. Nous acceptons les chèques vacances.

En cas de questions : allô Dominique (la trésorière) : 05.61.09.15.69.

Rendez-vous, heureux privilégiés, le mardi 9 juillet 2019 à 10h, sur le parking du lycée
Raymond Naves,
139 route d'Albi, 31200 Toulouse, avec un casse-croûte.

Le retour se fera au même endroit le lundi 22 juillet à 17h.

