

SÉJOUR vélo

TOUR DE LA BAIE DE SOMME

DU 15 AU
17
JUILLET



LE CROTOY

CAYEUX SUR MER

SAINT VALERY EN
SOMME

PARC DU
MARQUENTERRE

3 JOURS
D'ACTIVITÉS

VISITE GUIDÉE PLUS GRANDE COLONIE DE PHOQUES
PARC DU MARQUENTERRE
TRAIN À VAPEUR



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

INFOS : WWW.POM89.FR

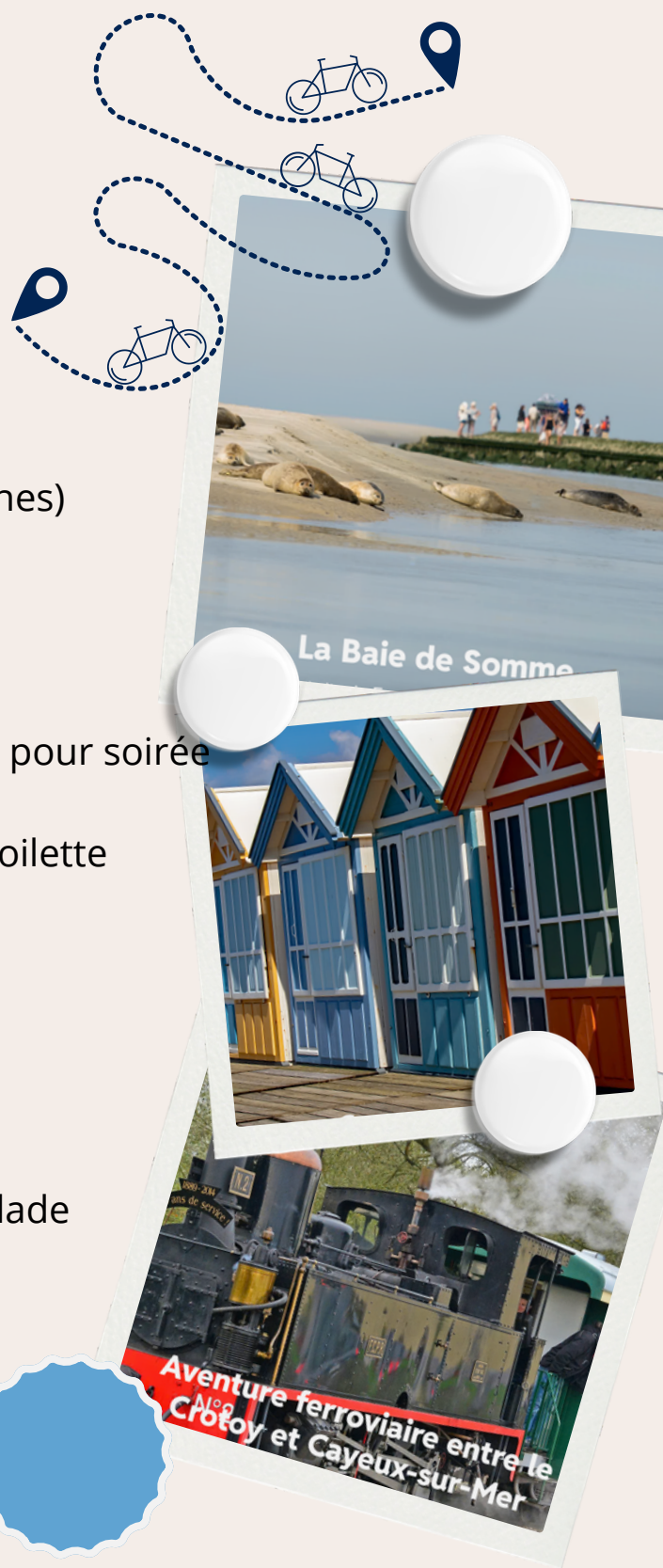


**AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**

Baie de somme à vélo

Equipement individuel à prévoir

- ☐ Repas froid pour le jour d'arrivée
- ☐ Vélo en bon état
- ☐ Casque
- ☐ Tenue de sport adaptée (cycliste, mitaines)
- ☐ Chaussures fermées (baskets)
- ☐ Gourde
- ☐ Lunettes de soleil/casquette
- ☐ Maillot de bain (piscine du camping)
- ☐ Veste et pantalon coupe-vent ou sweat pour soirée fraîche
- ☐ Affaires de rechange et nécessaire de toilette
- ☐ Crème solaire et anti-moustiques
- ☐ Sac de couchage
- ☐ Matelas gonflable
- ☐ Lampe de poche
- ☐ Jumelles (si vous en avez)
- ☐ petit sac à dos
- ☐ couverts et petite boîte pour mettre salade composée du pique-nique J2



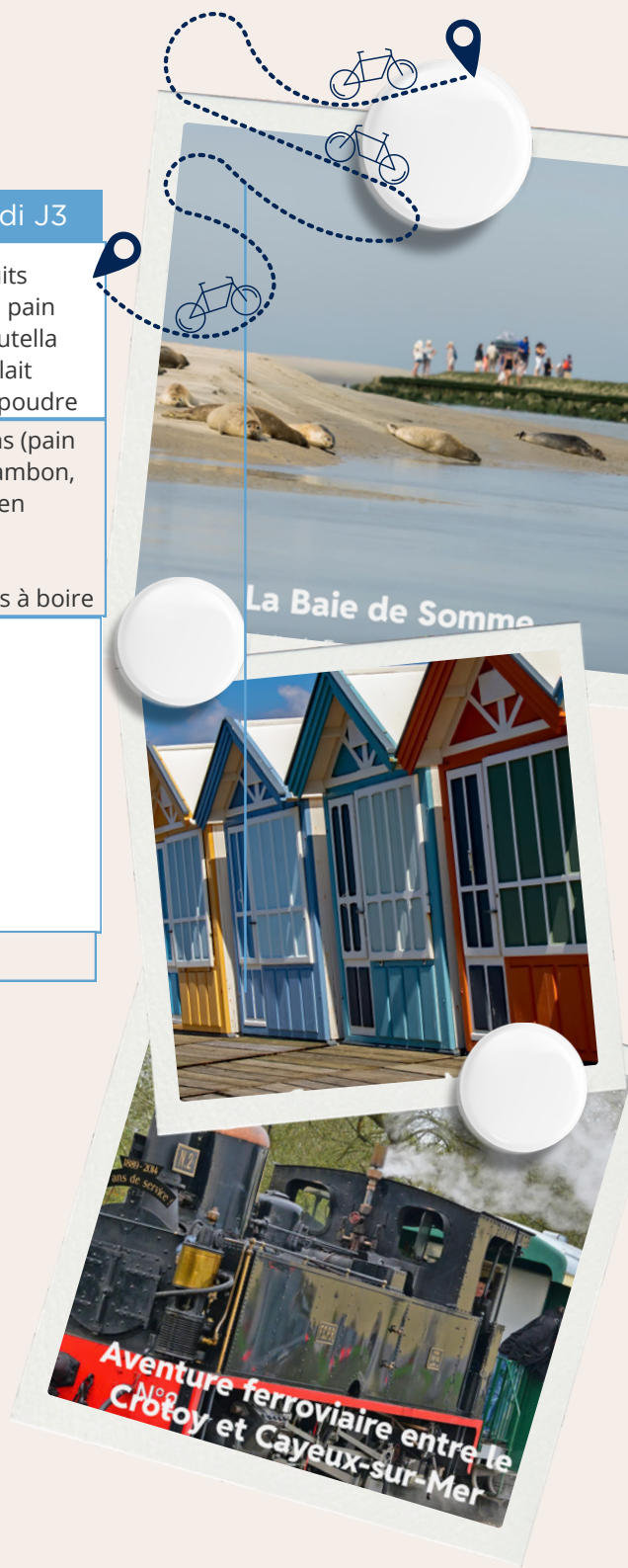
5 accompagnateurs : Ufolep Cédric Chevalier
Chloé Rouanet, Chloé Gautreau
bénévoles POM Valérie Landureau et Fabien Lebian



Baie de somme à vélo

Menus

JOUR	mercredi J1	jeudi J2	vendredi J3
Petit Dej		Jus de fruits Confiture pain beurre Nutella Céréales lait chocolat poudre	Jus de fruits Confiture pain beurre Nutella Céréales lait chocolat poudre
midi	Pique-nique des enfants	Salade de pâtes tomates cerises concombres mais oeufs durs mayo thon Yaourts à boire	Sandwichs (pain de mie, jambon, fromage en tranche) Chips Compotes à boire
soir	Apéro Plancha saucisses Couscous semoule légumes de couscous Fruits Crème dessert (conserve)	Plancha soirée burger Tranchettes de fromage Salade iceberg Steak haché Frites (camping) Salades de fruits individuelles	
goûter	Gaufres	Madeleines	



5 accompagnateurs : Ufolep Cédric Chevalier
Chloé Rouanet, Chloé Gautreau
bénévoles POM Valérie Landureau et Fabien Lebian

