



SÉJOUR

DÉCOUVERTE DU LAC D'AIGUEBELETTE
ET SES ENVIRONS

DU
MERCREDI
23 AU
SAMEDI 25
JUILLET

SENTIER DE LA
CROIX DU NIVOLET
VUE SUR LE LAC DU
BOURGET)



LAC AIGUEBELETTE
BAIGNADE ET
PADDLE



RANDONNEE
AQUATIQUE



3 JOURS
EN CAMPING

ACTIVITES: PADDLE, BAIGNADE,
RANDONNÉE PEDESTRE ET
AQUATIQUE

*Infos et réservations
sur notre site :*

WWW.POM89.FR



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

 AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

Aiguebelette activités aquatiques

Equipement individuel à prévoir

- ☐ Repas froid pour le jour d'arrivée
- ☐ Tenue de sport adaptée
- ☐ Chaussures fermées (baskets)
- ☐ Gourde
- ☐ Lunettes de soleil/casquette
- ☐ Maillot de bain
- ☐ chaussures fermées (vieilles baskets) pour aquarando
- ☐ 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
- ☐ chaussures pour la randonnée
- ☐ petit sac à dos
- ☐ un peu argent de poche pour prendre une glace au camping

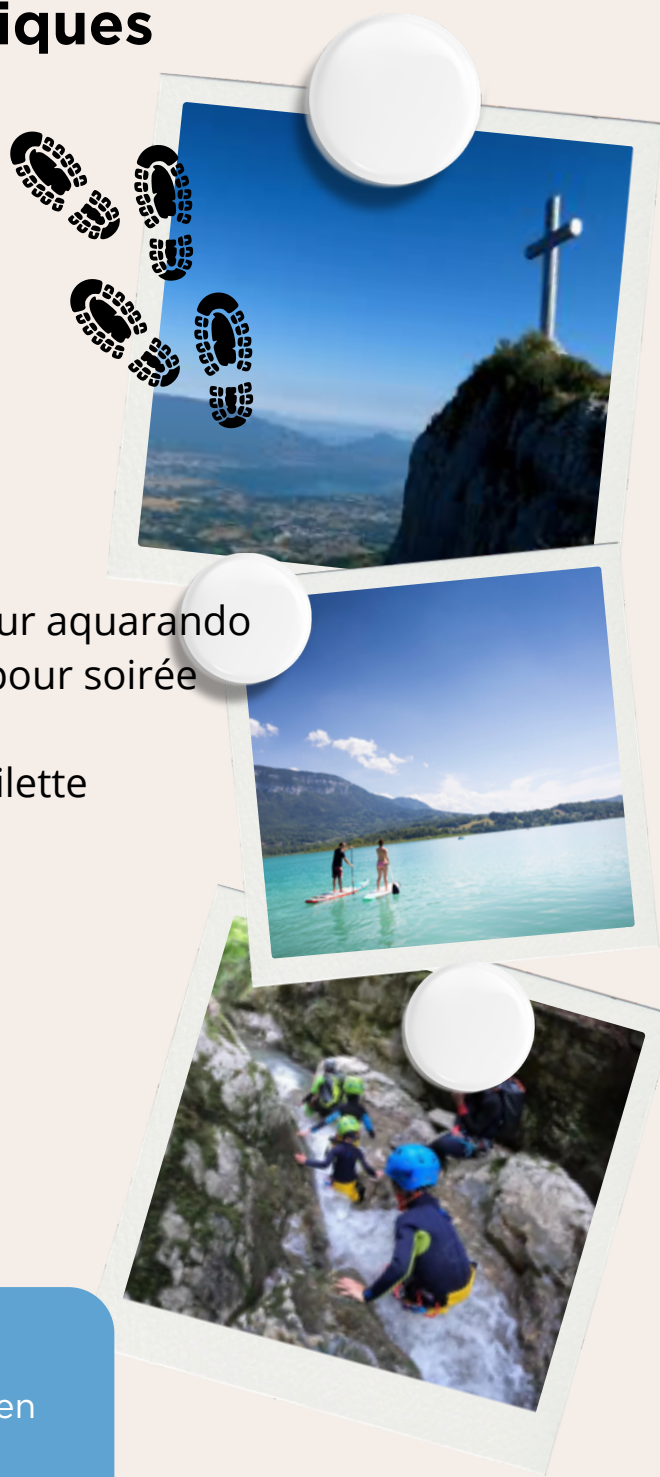
Programme:

départ de Cerisiers 8h00

J1 trajet jusqu'à Le sire départ de la rando (être en tenue pour la marche sac à dos + eau)

J2 Aquarando 9h30 aprem paddle sur le lac Aiguebelette

J3 baignade retour Cerisiers



5 accompagnateurs : éducateurs Ufolep
Chloé Rouanet, Alexia Rolland, Chloé Gautreau et Lottie Lebian
bénévole POM: Valérie Landureau

150€



Lac d'AIGUEBELETTE

Menus: me prévenir si préférences alimentaires, allergies ...

JOUR	J1	J2	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 semoule légumes de couscous Fruits Crème dessert (conserve)	Plancha soirée burger Tranchettes de fromage Salade iceberg Steak haché Frites (camping) glaces camping	
goûter	Gaufres	Madeleines	



CONTACT: Chloé 06 26 09 80 26

