

# STAGE ETE 2022 – SA MEAUDRE



Lundi 4 juillet au Vendredi 8 juillet 2022

Lieu Corps – Lac du Sautet

Nicolas = 06.27.64.21.55

Vincent = 06.79.94.72.38

Valéry = 06.65.26.46.96

Proposition programme jour par jour :

	PETITS	MOYENS	GRANDS
<b>LUNDI</b> <i>04-juil</i>	Chargement, route, installation  <i>Pique-nique</i>  Footing - rando - baignade	Chargement, route, installation  <i>Pique-nique</i>  Footing - rando - baignade	Chargement, route, installation  <i>Pique-nique</i>  Vélo La Souloise (35km)
<b>MARDI</b> <i>05-juil</i>	MB La Salette  <i>Repas Camping</i>  Kayak Lac Sautet	MB La Salette  <i>Repas Camping</i>  Kayak Lac Sautet	Kayak Lac du Sautet  <i>Repas Camping</i>  Vélo Col du Noyer (55 km)
<b>MERCREDI</b> <i>06-juil</i>	Kayak Lac du Sautet  <i>Pique-nique</i>  Rando Aquatique La Souloise	Kayak Lac du Sautet  <i>Pique-nique</i>  Rando Aquatique La Souloise	Vélo défi de la Salette  <i>Pique-nique</i>  Kayak Lac Sautet
<b>JEUDI</b> <i>07-juil</i>	Plateau de Bure (15km - 1500m D+)  <i>Pique-nique</i>  RM et Baignade	Plateau de Bure (15km - 1500m D+)  <i>Pique-nique</i>  RM et Baignade	Plateau de Bure (15km - 1500m D+)  <i>Pique-nique</i>  RM et Baignade
<b>VENDREDI</b> <i>08-juil</i>	Footing - Sports CO  <i>Repas Camping</i>  Retour	Footing - Sports CO  <i>Repas Camping</i>  Retour	Vélo Pont de Ponsonnas (50 km)  <i>Repas Camping</i>  Retour

Camping: CORPS – **Camping du lac du Sautet**

<https://www.campingdusautet.fr/emplacements-bord-lac-isere.php>

Sous les Chenets – 38970 Corps - [06 47 17 50 60](tel:0647175060)

# LOGISTIQUE :

Petits		Moyens		Grands		Encadrement	
Laïana	Gabriel	Jolan	Vincent	Semaine			
Bénicio	Zoé	Augustin	Valéry	Semaine			
Lucien	Anja	Ulysse	Nicolas	Semaine			
Matti	Jeanne	Juliette	Charlotte	Semaine			
Esteban	Antoinette	Louna	Hélène	Lun - Mar			
Luca	Annette	Fantine	Valérie	Lun - Mar			
Gaspard	Faustine	Mathis	Kat	Mer			
	Anouk	Arsène	Magali	Mer			
	Clarisse	Maéna	Thomas	Jeu - Ven			
	Romain	Thibault	Manue	Jeu - Ven			
	Mélie	Flore					
	Elsa	Alexandre					
	Martin	Annabel					
	Liam	Tom					
		Ian					
		Mathéo					
7		14		16		<b>TOTAL</b> <b>37</b> <b>+6 adultes</b>	

Véhicules		Aller	Retour
Bus Nico	8	Nico	Nico
Bus Vincent	8	Vincent	Vincent
Bus Blanc	8	Valéry	Valéry
Bus Région	8	Hélène	Thomas
Voiture Charlotte	6	Charlotte	Charlotte
Voit parent	4	Valérie	Manue
Total places	42	Remorque vélo (16)	
Conducteurs	6	Porte vélo 1/2?	

## DOCUMENTS A REMPLIR :

- Fiche sanitaire de liaison
- Attestation test natation pour activité nautique (si pas encore donnée)

# MATERIEL A EMMENER

	Dans le sac	Manquant
<b>A Prévoir</b>		
○ Papiers d'identité + 10€		
○ Attestation Nage 50m ( <b>J'ai gardé celles de l'an dernier!!</b> )		
○ Crème Solaire		
○ 1 lampe frontale (chargée ou avec piles neuves !!)		
○ Trousse de toilette + gel douche + serviette		
○ 1 tente pour 2 ou 3 personnes		
○ 1 duvet + matelas de sol		
○ Dinette (assiette, gobelet, bol, couverts)		
○ 1 tenue « détente » avec un gros pull		
○ 2 ou 3 tenues de sport (short – Tshirt)		
○ 1 veste type veste club		
○ 1 veste de pluie / Kway		
○ 1 petite doudoune		
<b>Matériel Sportif</b>		
○ Lunettes de soleil + Casquette		
○ Cordon lunettes pour les sports aquatiques		
○ 1 paire de bâtons		
○ 1 paire de chaussures de rando-course		
○ 1 vieille paire de baskets pour les activités aquatiques		
○ 1 gourde + porte gourde (+ 2ème gourde pour rando journée)		
○ Maillot de bain + serviette		
○ Petit sac à dos pour rando		
○ Barres de céréales pour les activités		
<b>Pour les cyclistes</b>		
○ Vélo vérifié (freins, changements de vitesse, pneus...)		
○ Matériel de réparation (2 chambres à air, pompe...)		
○ Casque, gants, tenue vélo		
○ Bidon (si possible 2)		
○ Cadenas (Avec la clé !!!)		

# ACTIVITES

## Tour du Lac du Sautet et la Souloise à vélo : 35km – 700m D+

Petit tour de lac sans trop de difficultés, petites routes peu fréquentées, et de beaux paysages ! Des points d’eaux sur le parcours ! Passage par les Gorges de la Souloise pour changer de l’an dernier.



## Marche Bâtons à la Salette: départ de Notre Dame de la Salette à 1800m d'altitude:

7km – 650m D+

Rando dans les alpages aux panoramas grandioses sur les Alpes et alentours



**Randonnée journée Plateau de Bure et Observatoire : 15km – 1500mD+**

Rando montagne à faire tous ensemble... De superbes paysages à couper le souffle (et les jambes)  
L'observatoire et ses Paraboles géantes sont à voir !



**Vélo : Défi de la Salette – Corps : 35km – 1100mD+**

Défi des courageux pour monter au sommet de la route de la Salette  
Accrochez-vous, le défi vaut le coup !



**Vélo Pont de Ponsonnas et Col de Maserange : 50km – 950mD+**

Sur des petites routes pour aller sur le pont mythique du saut à l'élastique...



**Petite rando (aquatique) : Les Gorges de la Souloise : 7km – 350mD+**

Rando au fil de l'eau, voire dedans... Les sources et les gorges de la Souloise.



## Le Col du Noyer à vélo : 55km – 1500m D+

Le grand tour typé montagne de la semaine... un « vrai col » emprunté 4 fois par le Tour de France, à une altitude de 1664m. Une sortie entre Isère et Hautes Alpes....



**Mais aussi des baignades, des sports-co et du Kayak sur le Lac du Sautet !**

