

# FICHE TECHNIQUE

## RANDONNEE PEDESTRE

### PERIODE

Toute l'année.

### FORMULE

½ journée de 3H, journée de 6H, week-end 2 x 6H et stage initiation/perfectionnement, randonnée de plusieurs jours et randonnée à thèmes (Faune, flore, patrimoine).

### SITE

- Saint-Auban : initiation, perfectionnement.
- Canton de Saint-Auban et de Coursegoules.
- Alpes Maritimes/Mercantour.

### RDV

- Pour les randonnées dans la vallée de l'Esteron, au Gîte Tonic :
  - pour les ½ journées à 9H et 14H.
  - pour les journées à 9H.
- Pour les autres randonnées et suivant le lieu de départ des participants, sur le trajet et/ou au départ officiel des sentiers.

### PROGRAMME

- **1/2 journée initiation** : accueil au Gîte Tonic et présentation du public, de l'encadrement et de la randonnée et/ou du thème ; randonnée sur piste et chemin avec une dénivelée positive entre 200 et 400 mètres ; retour au Gîte Tonic ; bilan de séance et perspectives.
- **Journée** : accueil et présentation du public, de l'encadrement et de la randonnée et/ou du thème ; randonnée sur chemin de petite ou grande randonnée et chemin avec une dénivelée positive entre 600 et 1400 mètres ; retour au véhicule ou au Gîte Tonic ; bilan de séance et perspectives.
- **Stage et randonnée** : de l'initiation au perfectionnement. Voir « formules et stages » et nous consulter.

**Prévoir vêtements de sports, chaussures de trekking et/ou baskets ,1 litre d'eau /personne, barres de céréales et sac à dos.**