

Dimanche 30 novembre

Activité :

Randonnée

Type de milieu :

Forêt et sentier.

Objectif de la journée :

- Selon les conditions météo ; Col de Couraduque
- Découverte et initiation

Encadrement :

- Bénévoles brevetés FFCAM

Pré requis :

- A partir de 7 ans.

Matériel requis à l'arrivée :

- Chaussures de randonnée en montagne ; 1 paire de bâtons (conseillée)
- Sac à dos muni d'une sangle ventrale.
- Boisson chaude (en bouteille thermos) et pique-nique + barres de céréales, 1 bouteille d'eau.
- Vêtements de randonnée en montagne : pantalon de randonnée ou équivalent ; veste de protection pluie et vent ; veste polaire ; gants ; bonnet ; chapeau ou casquette ; lunettes de soleil ; crème solaire ; stick lèvres ; change (chaussures et chaussettes comprises !!).
- Lampe frontale avec piles chargées
- Boussole si disponible ; jumelles si disponibles
- Carte du Club Alpin

Point de rendez-vous :

- Heure de départ : départ de Pau à 8h00. Parking minibus de la Cité des Pyrénées.
- Heure de retour : retour à Pau vers 17h30.
- Durée estimée (sans arrêt) : 5 h

Programme :

- Objectif : la randonnée à la journée. Contenu du sac. Montée : le rythme « de chauffe » ; savoir se découvrir ; les pauses (boisson ; collation ; observation). Rudiments de cartographie. Observations de la végétation et des animaux (selon le cas).
- Secteur : montée au refuge de Pombie ; alpage. Visite au refuge et autour du lac. Montée en amont selon la forme des participants.
- Pique-nique : à proximité du refuge.

Frais :

- Transport : participation 8€ - **A régler sur facture de janvier.**

Remarque :

- Dénivelée de 400m environ.
- Besoin d'un parent accompagnant ; avec voiture bienvenue