

Dimanche 7 décembre

Activité : Randonnée

Type de milieu : sentier

Objectif de la journée

- Découverte et initiation
- Selon les conditions météo ; a priori, depuis Ousté vers le Rocher de la Boup . Dénivelé : 500-600m (secteur Hautacam)

Encadrement

- Bénévole breveté 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 !!).
- Boussole si disponible
- 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 : initiation : contenu du sac ; montée : le rythme « de chauffe » ; savoir se découvrir ; les pauses. Rudiments de cartographie. Exercices avec DVA (Détecteur Victimes d'Avalanche).
- Pique-nique avec vue.

Frais

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