

STAGE ETE 2021 – SA MEAUDRE

Lundi 7 juin au Vendredi 11 juin 2021

Lieu Corps – Lac du Sautet

Jeunes U13 à Seniors (à partir de 2011)



Proposition programme jour par jour :

	MOYENS 2011 à 2008	Grands 2007 et +
LUNDI 5/07	Rando Passerelles Hymalaiennes côté Ebron	Vélo Monestier de Clermont -> Corps (40km) – <i>départ Méaudre pour les plus grands ?</i>
	Installation camp Lac et Sports Co	
MARDI 6/07	Rando-Course au-dessus de Corps	Rando-Course Obiou 15km
	Kayak sur le Lac du Sautet	
MERCREDI 07/07	Rando long du lac + baignades	Vélo Tour du Lac du Sautet (30km) + <i>montée à La Salette pour les plus grands</i>
	Raft dans la Severaisse ou Drac	
JEUDI 08/07	Randonnée journée tous ensemble au plateau de Bure et son observatoire - 15km Retour activité libre lac, sport-co...	
VENDREDI 09/07	Sport Co et gainage Rangement du camp	
	Rando vers le Lac du Monteynard, passerelles Hymalayennes côté Drac ?	Vélo La Mure -> Saint Georges de Commiers par Corniches du Drac (37km)

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)

Emplacements groupes, au bord du lac.

Base de loisirs du Sautet

https://www.matheysine-tourisme.com/fr/catalogue/activite/base-nautique-du-lac-du-sautet/?page_id=328

LOGISTIQUE :

- Encadrement : Vincent Duchêne et Nicolas
- Nous aurons besoin de l'aide **deux parents** pour la logistique du stage. Aide transport, orga du camp, et accompagnement aux sorties... Ou alors temps libre dans la journée
- Transport : Bus club + bus Vincent + bus Nicolas + 1 véhicule parent

DOCUMENTS A REMPLIR :

- Fiche sanitaire de liaison
- Attestation test natation pour activité nautique

MATERIEL A PREVOIR :

- Vêtements sportifs
- Vêtements chauds
- 10€ et papiers d'identité
- Baskets course à pied-rando (+ une vieille paire de baskets pour activité aquatique)
- Trousse de toilette et serviette
- Maillot de bain et serviette (prenez un maillot de piscine au cas où)
- Lampe frontale
- K-way
- Barres de céréales pour les sorties
- Sac à dos
- Tente (arrangez-vous pour les tentes à 2 ou 3), matelas, duvet
- Porte-gourde et gourde
- Masques et gel pour les mains (vous commencez à avoir l'habitude)
- Crème solaire, lunettes de soleil
- Bâtons de marche
- Siège pliable et dinette

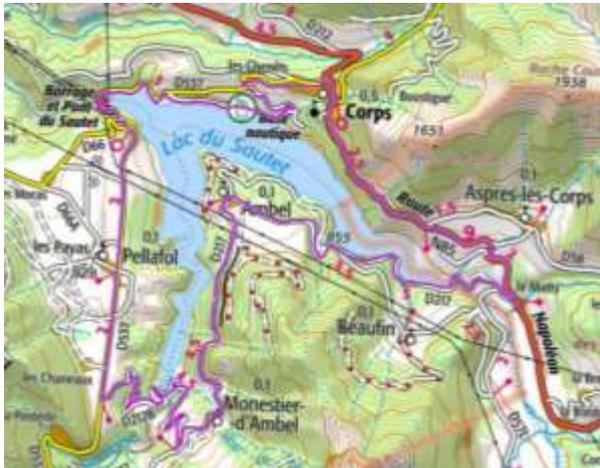
Pour les grands qui feront vélo (jeunes à partir de 2007)

- Vélo en état (vous devez faire une vérif freins, dérailleurs, pneus... avant de partir)
- Matériel de réparation (2 chambres à air, pompe, rustines...)
- 2 porte-bidons et 2 bidons
- Casque !

Tour du Lac du Sautet à vélo : 30km – 1000m D+

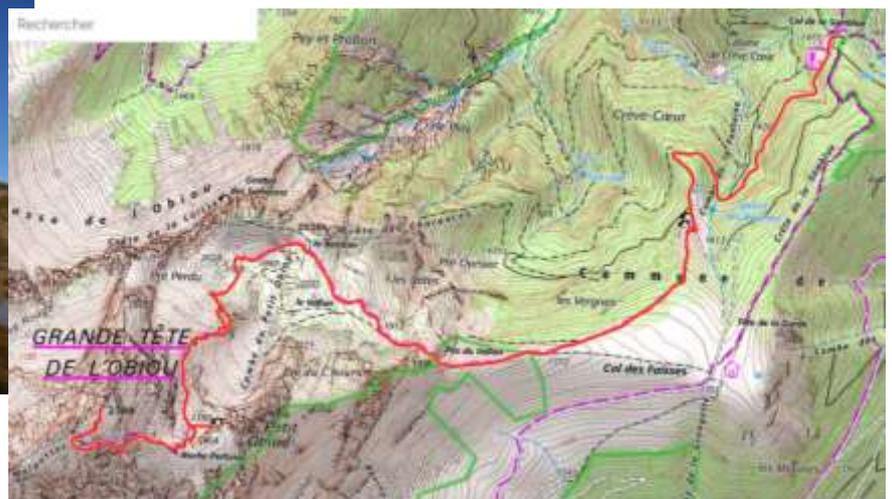
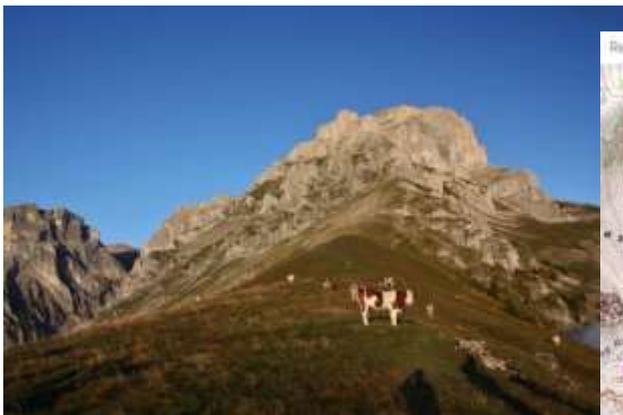
Petit tour de lac sans trop de difficultés, petites routes peu fréquentées, et sûrement de beaux paysages ! Des points d'eau sur le parcours !

Rab dans la montée de La Salette pour les plus courageux



Rando-course l'Obiou : départ du Col de la Sambue : 17km – 1750m D+

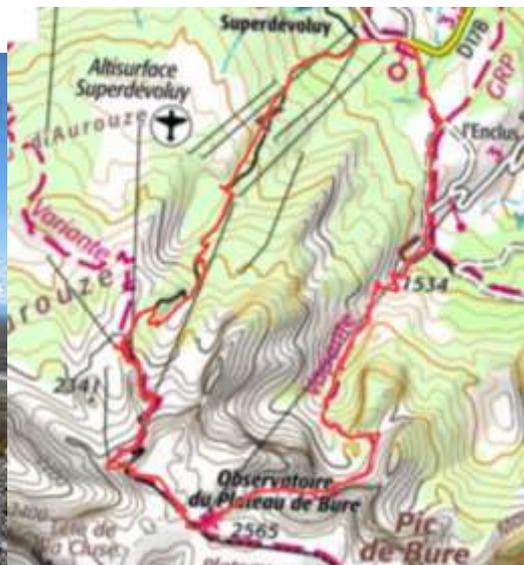
A voir si pas trop compliqué pour certains, le chemin est quelque fois un peu engagé... Si je le fais, c'est avec les + sûrs d'eux en montagne et en type rando-course (marche bâtons et footing sur les plats – plats descendants)



Randonnée journée Plateau de Bure et Observatoire : 16km – 1200mD+

Possible de faire l'itinéraire plus « facile » en aller-retour par la station, même Km et dénivelé, mais terrain moins accidenté.

L'observatoire et ses Paraboles géantes sont à voir !

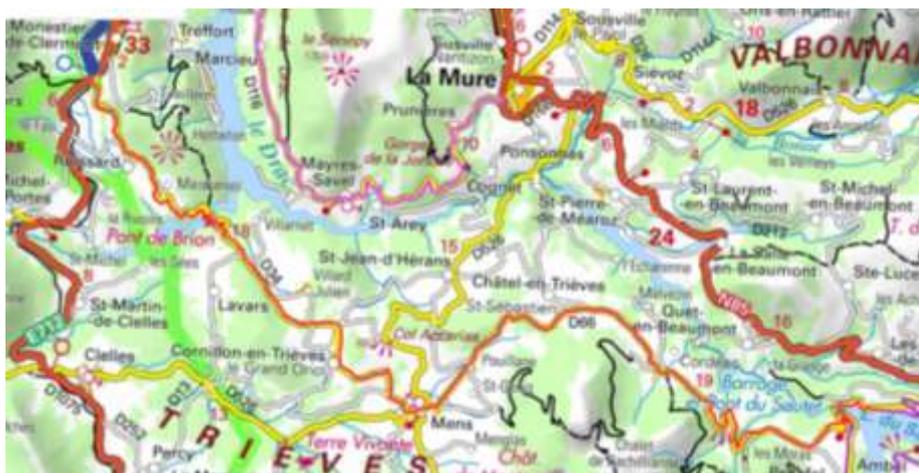


Vélo aller : Monestier de Clermont – Corps : 41km – 1000mD+

Dépose à la sortie d'autoroute

Routes pas trop fréquentée et itinéraire peu accidenté pour que ça roule sans trop de difficulté

Départ de Méaudre à vélo pour les plus grands possible



Vélo retour : La Mure – Saint Georges de Commiers : 37km – 950mD+

Départ de La Mure pour éviter la nationale

Jolie route sur les Corniches du Drac



Petite rando : Passerelle Monteynard Ebron : 6km – 400mD+

Rando avec passage sur la passerelle himalayenne à l'aller et retour

Passage possible sur la plage de Treffort



Petite rando : Fontaine Ardente (du côté de Mirible Lanchâtre)

Petite balade pour découvrir la flamme qui jaillit du sol 😊

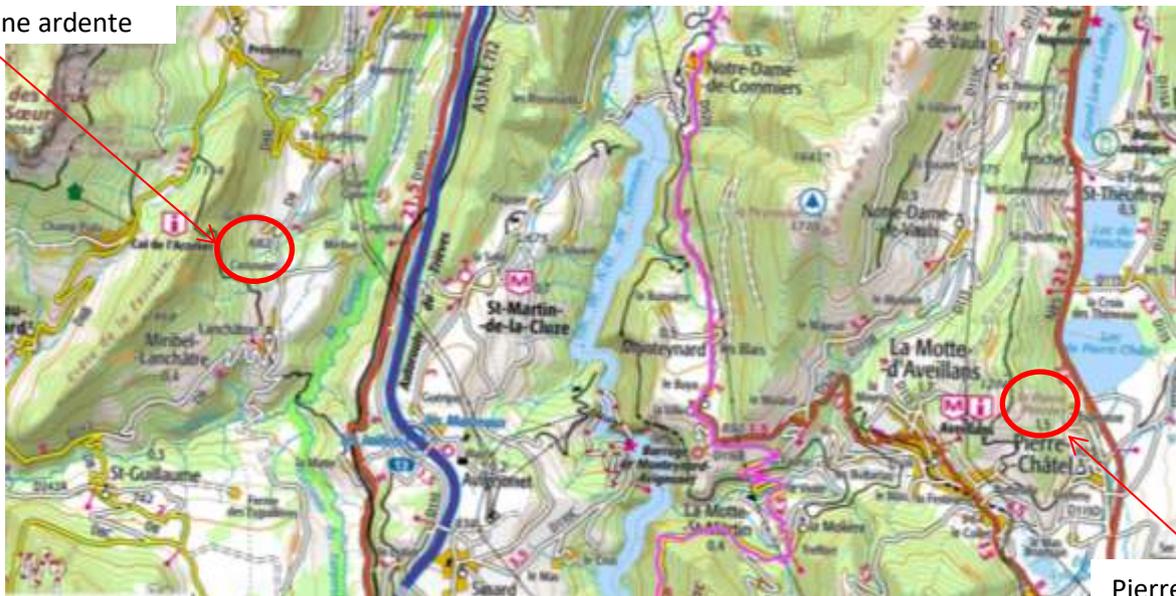
Ne pas oublier le briquet !!

OU La Pierre Percée (du côté de Pierre-Châtel) :

Petite balade pour aller voir la Grande Arche de la Pierre Percée



Fontaine ardente



Pierre Percée