



# Raquettes sportives

**PUBLIC** : à partir de 15 ans, clubs sportifs, groupes d'ados dynamiques et motivés, groupes d'adultes

**Conditions d'encadrement (par professionnel):**

Effectif minimum : 5 personnes

Effectif maximum : 12 personnes

**Qualification de l'encadrement :**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat (BEES 1er degré)



**Descriptif de l'activité :**

Nous vous proposons de pratiquer la raquette de manière soutenue dans nos montagnes de haute Ariège. En toute sécurité et conseillés par nos accompagnateurs sur la gestion de l'effort et les techniques de progression, vous découvrirez la face sportive de la raquette.

Ascension de sommet, engagement, technique et sécurité sont ici les mots clefs.

**Lieu** : Haute Ariège

**Déroulement** : journée

Accueil du groupe, transfert sur le lieu de l'activité. Départ pour la journée de randonnée. Pique nique tiré du sac.

**Période** : Du 20 décembre au 30 avril

**INFORMATIONS PRATIQUES :**

Matériel technique fourni : Raquettes, bâtons

Matériel à prévoir : voir inventaire ci joint

**TARIFS Groupe : 220 €**

Le prix comprend : l'encadrement par un professionnel et le prêt du matériel technique

Le prix ne comprend pas : les transports, l'accès au téléporté, le pique nique

Syndicat Local Montagne Passion – La Place 09110 Mérens les Vals – 0033 (0) 6 79 46 02 27

<http://www.montagnepassion.com/>

[mailto:contact@montagnepassion.com?subject=renseignements activités hiver](mailto:contact@montagnepassion.com?subject=renseignements%20activités%20hiver)

# INVENTAIRE

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL

- ★Anorak,
- ★Pantalon imperméable et chaud (ou combinaison),
- ★Chaussures de randonnée  
ou
- ★Bottes de neige (PAS de « moon boots », PAS de basket !),
- ★Chaussettes chaudes,
- ★Bonnet
- ★Gants
- ★Lunettes de soleil
- ★Crème solaire
- ★Petit sac à dos
- ★Eau (minimum 1 Litre/ personne)
- ★En cas (barres de céréales, fruits secs)
- ★Pique nique (pour les sorties à la journée)
- ★Sous vêtements de rechange,
- ★Chaussettes de rechange.

Syndicat Local Montagne Passion – La Place 09110 Mérens les Vals – 0033 (0) 6 79 46 02 27  
<http://www.montagnepassion.com/>  
[mailto:contact@montagnepassion.com?subject=renseignements activités hiver](mailto:contact@montagnepassion.com?subject=renseignements%20activités%20hiver)