

## GRAND PARCOURS RANDONNEE - PAYOLLE

Le «**GRAND PARCOURS RANDONNEE**» organisé par le Comité Départemental des Clubs Alpains des Hautes-Pyrénées et le Comité régional des Clubs Alpains de Midi-Pyrénées, est l'occasion de **vous faire découvrir à la fois des activités de pleine nature**, adaptées à tous, mais également, **le territoire de Payolle**, chargé d'histoire, dans Hautes-Pyrénées.

Cet évènement est l'occasion de **vous faire connaître les activités sportives proposées par les clubs de la Fédération Française des Clubs Alpains**, mais aussi de promouvoir les **bienfaits d'une activité physique** quotidienne, comme les sports de nature, liée à une bonne alimentation, comme facteur de santé et de bien-être pour tous (en préventif).

Sur ces 2 jours, **diverses randonnées et activités** vous seront proposées, sur des **circuits de niveaux de difficultés différents, à la journée ou à la demi-journée**.

L'encadrement, la sécurité et l'animation seront assurés par des instructeurs et initiateurs de la Fédération des Clubs Alpains.

### INSCRIPTION POUR LE PACKAGE DU WEEK-END

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE** (nombre de place limité au centre d'hébergement)

Le tarif comprend : \* L'accès aux différentes randonnées et activités

\* L'accès aux 2 mini conférences sur « *les plantes de montagne et les activités de pleine nature* » (avec le Conservatoire botanique de Bagnères de Bigorre) puis sur « *la sensibilisation à l'alimentation pendant l'effort* » (avec l'Office des sports 65)

\* Le repas du samedi soir et la soirée montagnarde

\* La nuitée du samedi et le petit déjeuner

### MATERIELS NECESSAIRES

Sac à dos, fond de sac (thermos, eau, barres céréales etc...)

Pique-niques du samedi midi et du dimanche midi (non fourni)

Chaussures de randonnée, vêtements chauds et de pluie

Vêtements de rechange

### MATERIELS TECHNIQUES

Bâtons de marche nordique (prêt possible sur place)

VTT

## BULLETIN D'INSCRIPTION : une fiche par participant

Bulletin à retourner accompagné du règlement par chèque (\*) au :  
Comité Régional des Clubs Alpains de Midi-Pyrénées  
3 rue de l'Orient 31000 TOULOUSE

(\*) Chèque libellé à l'ordre du Comité Régional des CAF Midi-Pyrénées

Possibilité d'inscription et de règlement en ligne sur le site : <http://www.ffcam-mipy.fr/>

Nom : .....Prénom : .....

Si adhérent du Club Alpin, votre numéro de carte: .....

H / F ..... Date de Naissance : ...../...../.....

Adresse : .....

Code Postal : .....Commune : .....

Adresse électronique : .....

Téléphone : .....

**Personne à prévenir en cas d'accident :**

Nom / Prénom : .....

Téléphone : .....

*La manifestation est couverte par une assurance responsabilité civile spécifique aux activités de montagne. Chaque participant vérifiera qu'il est couvert par une assurance de personne. Si ce n'est pas le cas nous vous engageons à en souscrire une. Pour les non adhérents elle est comprise dans le tarif.*

### TARIFS INSCRIPTION

	Activités le samedi (uniquement)	Activités le dimanche (uniquement)	Activités sur 2 jours (sans hébergement ni repas)	Activités sur 2 jours (avec hébergement dortoir et repas)	Repas uniquement (sans activité ni hébergement)
Adhérent CAF	5€ <input type="checkbox"/>	5€ <input type="checkbox"/>	8€ <input type="checkbox"/>	60€ <input type="checkbox"/>	15€ <input type="checkbox"/>
Non adhérent	7€ <input type="checkbox"/>	7€ <input type="checkbox"/>	13€ <input type="checkbox"/>	65€ <input type="checkbox"/>	15€ <input type="checkbox"/>

**MONTANT TOTAL :**

Si adhérent Club Alpin : .....€

Si non adhérent Club Alpin : .....€

*J'atteste sur l'honneur ne pas présenter de contre-indication médicale à la pratique des sports de montagne.*

*Fournir un certificat médical pour les 2 parcours de trails*

**SIGNATURE DU PARTICIPANT**

**GRAND PARCOURS RANDONNEE**  
17 et 18 septembre 2016 – Payolle – Hautes-Pyrénées



Ne pas jeter sur la voie publique

**PROGRAMME DU WEEK-END**

**Samedi 17 septembre :**

- 9h : Accueil et inscription des participants
- 9h30-12h : Circuits sur la matinée
- 13h30 : Inscription des participants pour l'après-midi
- 14h-17h : Circuits de l'après-midi
- 16h : Trails (5 et 10 km) (avec certificat médical)
- 18h : 2 mini conférences sur les plantes de montagne et sur l'alimentation pendant l'effort
- 20h : Repas et soirée montagnarde

**Dimanche 18 septembre :**

- 9h : Accueil et inscription des participants
- 9h30-12h : Circuits sur la matinée
- 13h30 : Inscription des participants pour l'après-midi
- 14h-17h : Circuits de l'après-midi
- 17h : Tirage de la tombola (de nombreux lots à gagner)

**Lieu des inscriptions et des départs :**

Parking à l'entrée de Payolle, à côté de la carrière de marbre, avant la montée au col d'Aspin

**Clubs Alpins les plus proches de l'évènement :**

- Caf de Bagnères de Bigorre
- Caf de Tarbes
- Caf de Lourdes Cauterets
- Caf les Huskies (Juillan)

**Renseignements et Inscriptions :**

<http://www.ffcam-mipy.fr/> - Tel : 09 63 07 95 37  
Mail : [audrey@ffcam-mipy.fr](mailto:audrey@ffcam-mipy.fr)



**17 et 18 septembre 2016**  
**PAYOLLE – Col d'Aspin – Pyrénées**



# Grand Parcours Randonnée

Circuits journée et ½ journée

Ouvert à tous

Randonnées montagne et alpine

Marche nordique

Slack-line

VTT

Trail



Inscriptions et renseignements sur  
[www.ffcam-mipy.fr](http://www.ffcam-mipy.fr) 09 63 07 95 37  
[audrey@ffcam-mipy.fr](mailto:audrey@ffcam-mipy.fr)

L'esprit Club Alpin

