

16 février 2009

Bonjour à tous ! Une association très dynamique près de chez nous propose un **super stage** pour les vacances de Pâques, pour la zone de Paris-Versailles-Bordeaux et Aix-Marseille-Amiens... Un dépaysement total avec un programme sportif pour tous les niveaux, y compris débutant : **escalade**, **spéléo** pour ceux qui veulent, **canoë**, **parcours dans les arbres**.

Ce stage a besoin de 10 participants pour être lancé. Si vous êtes intéressé, envoyez vite une **réponse avant le 15 mars**.

Pour plus d'infos et pour vous inscrire : jeanloup@wanadoo.fr

Mezels 2009 - L'association "Aventure et vous" propose cette année encore un séjour sportif dans le Lot. Ce séjour aura lieu pendant les vacances de Pâques du **lundi 20 avril au samedi 25 avril 2009**, sur la base de plein air de Mezels (centre de vacances agréé). Ce séjour s'adresse aux adultes ou enfants sous la responsabilité des parents.

Les activités proposées sont :

- Canoë-kayak sur la Dordogne
- Escalade
- Spéléologie
- Parcours aventure dans les arbres
- Randonnée, tourisme.

Ces activités sont réalisées dans un esprit convivial et d'entraide. La région est réputée pour sa gastronomie, et nous y faisons honneur.

Le prix du séjour est de 280 euros par personne (pension complète + activités). Il est possible de demander la pension complète sans activités BE pour 200 euros.

Planning prévisionnel du séjour

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Départ 7h30	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
Voyage	Parcours dans les arbres	Escalade	Spéléologie	Escalade	Départ 10h00
Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Pique nique
canoë	Initiation spéléologie	Escalade	Spéléologie	Canoë	Arrivée 16h00
Repas	Repas	Repas	Repas		
Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	

Plusieurs autres activités peuvent être programmées avec ou sans supplément : footing, randonnées, visite touristique du gouffre de Padirac, Rocamadour, VTT, Paintball...

Le matériel

	Sur place	Minimum à prévoir	Pour votre confort
Couchage	Couvertures, draps, oreillers		Duvet
Canoë	Conteneurs étanches, gilets de sauvetages	Shorty, vieilles tennis, serviette de bain	Chaussettes néoprènes, combinaison intégrale
Spéléologie	Equipement de sécurité, combinaisons	Bottes ou vieilles chaussures de sécurité, vieux vêtements	Gants, brosse à ongles
Escalade	Matériel d'Aventure et vous	Son propre matériel	Nous essaierons d'avoir un peu de matériel par l'UFOLEP
Parcours dans les arbres	Equipement de sécurité	Jogging	
Randonnée	Boussoles, cartes	Chaussures de marche, petit sac à dos	Sens de l'orientation
Restauration	Pension complète	Barres énergétiques	
Soirées	Quelques jeux de société	Bonne humeur	Jeux de société, guitare, contes,...



Le site

La base de plein air de Mezels, son bâtiment principal où nous nous restaurerons.

Hébergement en bungalows de 4 chambres de 4 lits, avec douche et WC.

Les activités

- ◆ **La spéléologie** avec des paysages bien mérités après quelques étroitures et des passages sur corde.

- ◆ **Le parcours dans les arbres**, une promenade d'arbre en arbre pour finir par des tyroliennes.
- ◆ **L'escalade**, sur les sites d'Autoir ou de Cougnaguet, de nombreuses voies pour tous les niveaux.
- ◆ **Le canoë** : une promenade au fil de l'eau pour découvrir la région.

Les alentours

La base de plein air de Mezels est en pleine campagne. Nous sommes située en bordure du Lot (pour le canoë), et près d'une forêt (où est installé le parcours dans les arbres), et à proximité de nombreux chemins de randonnées. C'est un coin tranquille et vallonné qui donne de jolies points de vues.

Pas très loin de la base nous avons de nombreux villages très touristiques : Carennac, Collonges la Rouge, Loubressac, Soulliac... sans oublier Rocamadour.

Pour s'y rendre

La base de plein air de Mezels est à environ 490 km du Perray-en-Yvelines, dont 425 km d'autoroute. Pour s'y rendre en voiture, il faut compter 4h30 et environ 13 euros de péage.

Pour avoir une idée, nous empruntons la N10 direction Ablis, afin de rejoindre l'A10 direction Orléans. Ensuite, nous prenons l'A71 direction Limoges, et l'A20 jusqu'à Brive et la sortie 54. Nous prenons alors la N140 jusqu'à Martel. Il ne reste ainsi plus que 10 minutes de petites routes pour arriver à destination.

BON SEJOUR

